



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

Sport- en Beweggedrag in 2020

RIVM-rapport 2021-0117
M. Duijvestijn et al.



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

Sport- en Beweggedrag in 2020

RIVM-rapport 2021-0117

Colofon

© RIVM 2021

Delen uit deze publicatie mogen worden overgenomen op voorwaarde van bronvermelding: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

Het RIVM hecht veel waarde aan toegankelijkheid van haar producten. Op dit moment is het echter nog niet mogelijk om dit document volledig toegankelijk aan te bieden. Als een onderdeel niet toegankelijk is, wordt dit vermeld. Zie ook www.rivm.nl/toegankelijkheid.

DOI 10.21945/RIVM-2021-0117

M. Duijvestijn (auteur), RIVM
T. Schurink (auteur), RIVM
S. van den Berg (auteur), RIVM
S. Euser (auteur), RIVM
W. Wendel-Vos (auteur), RIVM

Contact:
G.C.W. Wendel-Vos
Levensloop & Gezondheid
Wanda.vos@rivm.nl

Dit onderzoek werd verricht in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport / Directie Sport, in het kader van de kennisvraag 'Basistaken Sport en Bewegen' (V\030111).

Dit is een uitgave van:
**Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu**
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
Nederland
www.rivm.nl

Publiekssamenvatting

Sport- en Beweggedrag in 2020

Vanaf half maart 2020 kreeg Nederland te maken met maatregelen om de verspreiding van het SARS-CoV-2 virus tegen te gaan. 30 tot 50 procent van de Nederlandse bevolking zegt dat ze tijdens de coronapandemie minder zijn gaan bewegen. Slechts 15 procent is naar eigen zeggen meer gaan bewegen. Per saldo voldeden meer Nederlanders aan de beweegrichtlijnen dan in 2019 (53 procent versus 49). Vooral doordat ze vaker activiteiten deden in en rondom het huis, zoals wandelen, huishouden en klussen.

Mensen die vaker aan de beweegrichtlijnen voldeden waren vooral volwassenen van 30 tot en met 39 jaar, mensen met betaald werk, een hoger inkomen en een hogere opleiding, ouders met thuiswonende kinderen, kinderen die thuis wonen en mensen in stedelijk gebied.

Het aantal mensen dat elke week minstens een keer sportte, was hetzelfde in 2020 en 2019. Wel sportten deze wekelijkse sporters per week iets vaker (3 tot 4 keer in plaats van 3 keer) en iets langer (20 minuten per week) dan in 2019. Ze deden vaker aan hardlopen (19 procent in 2020 versus 16 procent in 2019).

Mogelijk zijn door de coronapandemie de cijfers van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor gunstiger uitgevallen dan ze werkelijk zijn. Zo konden bijvoorbeeld vanwege de coronamaatregelen bepaalde groepen niet thuis worden bezocht voor een interview. Hierdoor ontbreekt informatie van mensen die met een online enquête moeilijk te benaderen zijn. In het algemeen bewegen zij minder.

Dit blijkt uit het onderzoek van het RIVM. Het RIVM onderzoekt al 20 jaar het sport- en beweggedrag van de Nederlandse bevolking. Vanwege de coronapandemie is dit keer ook gevraagd of mensen meer of minder zijn gaan bewegen. Voor dit onderzoek zijn twee bronnen gebruikt: de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor en het Vragenlijstonderzoek van de Corona Gedragsunit van het RIVM en GGD GHOR Nederland.

Kernwoorden: voldoen aan de beweegrichtlijnen, wekelijks sporten, Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen, Corona Gedragsunit

Synopsis

Physical activity and sports in 2020

From mid-March 2020, the Netherlands was faced with measures to prevent the spread of the SARS-CoV-2 virus. 30 to 50 percent of the Dutch population reported that they were less physically active during the corona pandemic. About 15 percent of people reported that they are exercising more often. In general, more Dutch people complied with the Dutch physical activity guidelines in 2020 than in 2019 (53 versus 49 percent). In particular, activities in and around the house were more often reported in 2020 than in 2019, such as walking, housekeeping and performing chores.

Particular groups that adhered more often to the physical activity guidelines in 2020 compared to 2019 were adults aged 30 to 39 years old, people with paid jobs, a higher income, or a higher educational level, parents with kids living at home, kids living with their parents, and people living in urban areas.

The number of people who engaged in sports at least once a week remained the same in 2020 and 2019. However, they exercised slightly more often (3 to 4 times instead of 3 times per week) and somewhat longer (20 minutes per week) than in 2019. They were more likely to go running in 2020 than in 2019 (19 percent in 2020 versus 16 percent in 2019).

Due to the corona pandemic, methodological adaptations had to be made to the logistics of the Health Survey/Lifestyle Monitor, which may have resulted in a slight overestimation of physical activity compared to 2019. For example, certain groups within the population could not be visited at home for an interview because of corona measures. As a result, information is missing from people who are difficult to reach with an online survey. In general, these groups are less physically active.

These results are based on research from RIVM. RIVM has been monitoring physical activity and sports in the Netherlands for 20 years. Due to the corona pandemic, this time participants were also asked whether they exercised more or less compared to the period before the pandemic. Two data sources were used for this report: the Health Survey/Lifestyle Monitor and the Questionnaire Survey of the RIVM Corona Behavioural Unit and GGD GHOR Netherlands.

Keywords: meeting physical activity guidelines, weekly sports, Health Survey/Lifestyle Monitor, Health Monitor for Adults and Seniors, Corona Behavioural Unit

Inhoudsopgave

Samenvatting — 9

1 Inleiding — 13

- 1.1 Aanleiding — 13
- 1.2 Onderzoeksvragen — 16

2 Methoden — 19

- 2.1 Databronnen en vraagstellingen — 19
- 2.2 Indicatoren — 19
- 2.3 Achtergrondkenmerken — 22
- 2.4 Analyses — 23

3 Beweeggedrag in 2020 — 27

- 3.1 Ervaren invloed van corona op sporten en bewegen — 27
- 3.2 Voldoen aan de beweegrichtlijnen en beweegmomenten — 29
- 3.3 Beweegactiviteiten — 33

4 Sportdeelname in 2020 — 37

- 4.1 Wekelijks sporten — 37
- 4.2 Sportfrequentie en sportduur — 40
- 4.3 Aantal sporten — 41
- 4.4 Type sporten — 42
- 4.5 Organisatievorm en lidmaatschap — 44

5 Methodologische aspecten in 2020 — 47

6 Discussie en Conclusie — 53

- 6.1 Samenvatting van de resultaten — 53
- 6.2 Duiding van de resultaten — 55
- 6.3 Antwoord op de onderzoeksvragen — 58

Bijlage 1 Korte onderzoeksbeschrijvingen van de gebruikte bronnen — 61

Bijlage 2 Ervaren invloed van corona op sporten en bewegen — 63

Bijlage 3 Beweeggedrag per kwartaal — 67

Bijlage 4 Beweeggedrag en ervaren invloed van corona op sporten en bewegen — 71

Bijlage 5 Beweegactiviteiten naar voldoen aan de beweegrichtlijnen — 76

Bijlage 6 Sportdeelname per kwartaal — 78

Samenvatting

Introductie

Vanaf half maart 2020 kreeg de Nederlandse bevolking te maken met maatregelen om de verspreiding van het virus SARS-CoV-2 tegen te gaan. Dit betekende periodes van thuis werken, sluiting van onder andere scholen en sport- en fitnessclubs, beperkt buiten sporten in groepen en geen sportwedstrijden. De centrale vraag in dit rapport is wat de coronapandemie heeft betekend voor het sport- en beweeggedrag in Nederland in 2020. Om deze vraag te beantwoorden zijn drie invalshoeken gebruikt: (I) Wat denken mensen zelf? Is hun sport en beweeggedrag veranderd tijdens de coronapandemie? (II) Wat rapporteren mensen aan sport- en beweegactiviteiten te doen? (III) Waren er veranderingen in de methodologie en uitvoering van het onderzoek? De volgende onderzoeksvragen komen aan bod:

Wat denken mensen zelf?

- 1) Wat was de zelf ervaren invloed van de coronapandemie op het sport- en beweeggedrag?

Welke sport- en beweegactiviteiten worden gerapporteerd?

- 2) Wat was het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking tijdens de coronapandemie in 2020?
 - a) Is het gerapporteerde beweeggedrag veranderd ten opzichte van het jaar voorafgaand aan de coronapandemie?
 - b) Zijn er periodes binnen het jaar, groepen in de bevolking en/of specifieke activiteiten aan te wijzen waarin veranderingen in beweeggedrag bij uitstek naar voren kwamen?
- 3) Wat was de sportdeelname van de Nederlandse bevolking tijdens de coronapandemie in 2020?
 - a) Is de gerapporteerde sportdeelname veranderd ten opzichte van het jaar voorafgaand aan de coronapandemie?
 - b) Zijn er periodes binnen het jaar, groepen in de bevolking en/of specifieke sporten aan te wijzen waarin veranderingen in sportdeelname bij uitstek naar voren kwamen?

Waren er veranderingen in de methodologie en uitvoering van het onderzoek?

- 4) Zijn er methodologische aspecten aan te wijzen rondom de uitvoering van het vragenlijstonderzoek in 2020 die mogelijk van invloed zijn geweest op de gepresenteerde resultaten voor sport- en beweeggedrag over dit meetjaar?

Methode

In dit rapport worden uitkomsten van twee dataverzamelingen gepresenteerd: de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor van het CBS in samenwerking met het RIVM en het vragenlijstonderzoek van de RIVM Corona Gedragsunit en GGD GHOR Nederland.

Resultaten

Ervaren invloed van corona op sporten en bewegen

De helft van de respondenten gaf in het voorjaar van 2020 aan (veel) minder te zijn gaan sporten en bewegen dan voor de coronapandemie. Aan het einde van de zomer was dit rond de 30% en in december was dit ongeveer 35-45%. Het percentage van de respondenten dat aangaf (veel) meer te zijn gaan sporten en bewegen dan voor de coronapandemie lag gedurende de gehele periode rond de 15%.

Beweeggedrag

Aan de hand van de gerapporteerde beweegactiviteiten en de tijd die hieraan werd besteed was te zien dat meer Nederlanders voldeden aan de beweegrichtlijn (53% in 2020 versus 49% in 2019). Ook was er sprake van meer beweegmomenten in 2020 dan in 2019. Vooral aan activiteiten in en rondom het huis werd meer tijd besteed. Denk aan wandelen, huishouden en klussen. De verschillen tussen beide jaren waren vooral terug te zien in het tweede kwartaal (april tot en met juni). In 2020 voldeden vooral volwassenen van 30 tot en met 39 jaar, mensen met betaald werk, mensen uit de hogere groepen qua inkomen en opleidingsniveau, ouders met thuiswonende kinderen, kinderen die thuis wonen en mensen die in sterk stedelijk gebied wonen vaker aan de beweegrichtlijnen dan in 2019.

De totale tijd per week besteed aan sport en bewegen verschilde niet tussen 2020 en 2019. Voor individuele activiteiten en leeftijdsgroepen waren wel verschillen te zien. Over het algemeen waren verschillen tussen de jaren vooral terug te zien in het tweede kwartaal van het jaar (april tot en met juni) en in de groep van de bevolking die aan de beweegrichtlijnen voldeed. Jongeren besteedden in 2020 50 minuten per week meer aan lopen van en naar school en/of het werk dan in 2019. Door kinderen van 4 tot en met 11 jaar werd 30 minuten per week meer aan fietsen van en naar school besteed. Volwassenen van 18 jaar of ouder besteedden 20 minuten per week meer aan zwaar huishoudelijk werk. Verder waren er voor volwassenen tot 65 jaar ook kleine verschillen te zien in de tijd die zij besteedden aan fietsen en klussen. Mensen die aangaven door de coronapandemie meer te zijn gaan bewegen, besteedden ook meer tijd aan sport- en bewegen dan gemiddeld, vooral aan wandelen, sporten en licht intensieve activiteiten op het werk en/of school. Mensen die aangaven door de coronamaatregelen minder te zijn gaan sporten en bewegen besteedden minder tijd dan gemiddeld aan wandelen, maar meer tijd aan licht intensieve activiteiten op het werk en/of school.

Sportdeelname

Het percentage wekelijkse sporters in (groepen van) de Nederlandse bevolking bleef gelijk tussen 2020 en 2019 (respectievelijk 55% en 54%). Een wekelijkse sporter in 2020 sportte 3 tot 4 keer per week, in 2019 was dit 3 keer. Dit verschil was vooral zichtbaar in de eerste helft van het jaar. Ook besteedden wekelijkse sporters in 2020 gemiddeld meer tijd aan sport dan in 2019. Het ging hier om ongeveer 20 minuten per week meer aan tenminste matig intensief sporten, vooral in het tweede kwartaal van het jaar (april tot en met juni). Individueel sporten werd in het tweede kwartaal van 2020 vaker gerapporteerd dan in hetzelfde kwartaal in 2019. Wekelijkse sporters rapporteerden ook

minder verenigingslidmaatschappen in het tweede kwartaal en het hebben van een abonnement op een fitnesscentrum, zwembad of andere sportaanbieder in het vierde kwartaal. Over het gehele jaar verschilde dit echter niet statistisch significant tussen 2020 en 2019. De ranking in meest populaire sporten bleef nagenoeg ongewijzigd in 2020 ten opzichte van 2019. Wekelijkse sporters rapporteerden wel vaker te hardlopen (19% in 2020 versus 16% in 2019).

Methodologische aspecten

Door de geldende coronamaatregelen zijn er gedurende 2020 meer enquêtes afgenomen via web interviews en minder enquêtes via huisbezoeken dan in 2019. De huisbezoeken hebben zelfs een deel van het jaar geheel stilgelegen. Schattingen voor sport- en beweeggedrag op basis van web interviews vallen hoger uit dan op basis van huisbezoeken. Dit heeft naar verwachting bijgedragen aan positievere sport- en beweegcijfers voor 2020.

In 2020 kan de navraagperiode van invloed zijn geweest op de resultaten van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor. Bij alle activiteiten (met uitzondering van de vraag over sporten) werd expliciet vermeld dat het gaat om activiteiten in een normale week in de afgelopen maanden. Wat als 'normaal' moest/kon worden beschouwd en welke periode precies valt onder 'de afgelopen maanden' kan verschillend zijn opgevat door respondenten in lockdown tijdens de pandemie. Dit heeft naar verwachting tot gevolg gehad dat meer sporten en bewegen vaker werd gerapporteerd dan minder sporten en bewegen.

Discussie

De centrale vraag in dit rapport is wat de coronapandemie heeft betekend voor het sport- en beweeggedrag in Nederland in 2020. De twee dataverzamelingen die werden gebruikt in dit rapport lijken elkaar op het eerste gezicht tegen te spreken. Een aanzienlijk deel van de Nederlanders gaf zelf aan tijdens de coronapandemie minder te zijn gaan bewegen en tegelijkertijd voldeed in 2020 een grotere groep Nederlanders aan de beweegrichtlijnen dan in 2019. Echter, iemand kan daadwerkelijk meer of minder zijn gaan sporten en/of bewegen zonder dat dit betekent dat deze persoon verandert van *niet* naar *wel* voldoen aan de beweegrichtlijnen.

Beweegactiviteiten in en rond het huis zoals huishoudelijk werk, klussen en wandelen werden in 2020 meer gerapporteerd dan in 2019. Verder lijkt het er op dat vooral de groep 'beweegsters' meer is gaan bewegen. Deze uitkomsten lijken in lijn te zijn met andere onderzoeken, in ieder geval in termen van type activiteiten die in 2020 meer werden gerapporteerd dan in 2019.

Wekelijkse sportdeelname veranderde niet tussen 2019 en 2020. Wel gingen sporters iets vaker en iets langer sporten. Hardlopen was in 2020 populairder onder de wekelijkse sporters dan in 2019. De verschillen tussen 2020 en 2019 waren het meest uitgesproken aanwezig in het tweede kwartaal van het jaar. Ook andere onderzoeken lieten zien dat sportdeelname in 2020 vergelijkbaar was met sportdeelname in 2019 terwijl sporters wel iets meer en iets vaker leken te sporten. Ook bleken er, zowel in dit rapport als in ander onderzoek, aanwijzingen te zijn voor een toename in populariteit van individueel/ongeorganiseerd sporten. In dit rapport werden geen duidelijke aanwijzingen gevonden voor een

terugval in verenigingslidmaatschappen en abonnementen. Andere onderzoeken vonden dit wel.

De coronapandemie en de geldende maatregelen hebben waarschijnlijk voor een overschatting gezorgd van de cijfers van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor. In 2020 zijn namelijk meer enquêtes afgenomen via web interviews en minder via huisbezoeken. Schattingen voor sport- en beweeggedrag op basis van web interviews vallen hoger uit dan op basis van huisbezoeken. Ook de navraagperiode in combinatie met de coronapandemie en de geldende maatregelen, kan hebben bijgedragen aan een overschatting van sport- en beweeggedrag in 2020. Daarnaast zijn het in 2020 mogelijk meer dan gebruikelijk de gezonde mensen geweest, met een interesse in leefstijl en deelname aan vragenlijstonderzoek. De cijfers kunnen hierdoor hoger zijn uitgevallen dan in eerdere jaren. Tenslotte kan ook het droge en zonnige voorjaar in 2020 hebben bijgedragen aan een toename in specifieke activiteiten zoals wandelen en hardlopen.

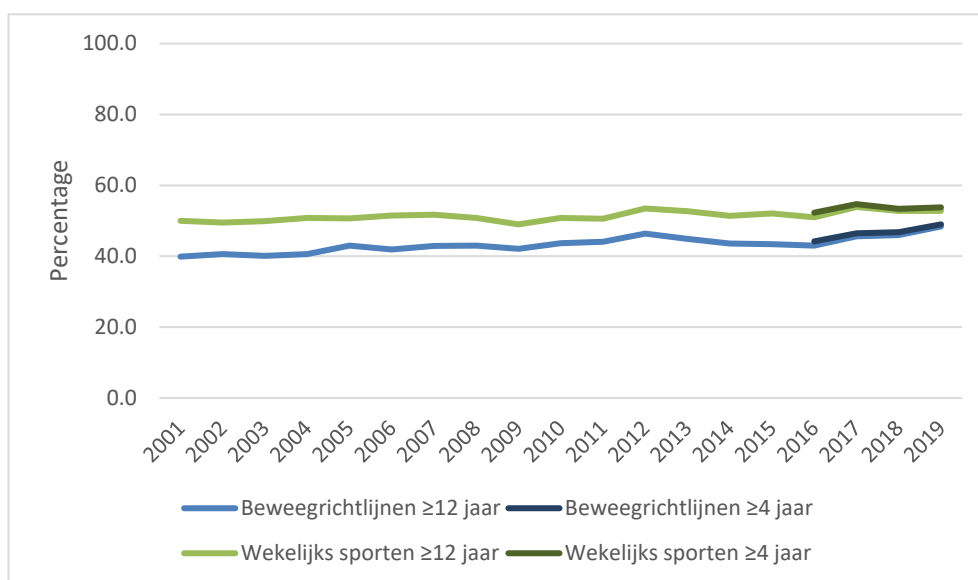
Conclusie

Een aanzienlijk deel van de Nederlanders gaf aan tijdens de coronapandemie minder te zijn gaan bewegen. Tegelijkertijd voldeed in 2020 een grotere groep Nederlanders aan de beweegrichtlijnen dan in 2019. Beweegactiviteiten in en rond het huis zoals huishoudelijk werk, klussen en wandelen werden in 2020 meer gerapporteerd dan in 2019. Verder lijkt het er op dat vooral de groep die al regelmatig bewoog meer is gaan bewegen. Wekelijkse sportdeelname veranderde niet tussen 2019 en 2020. Wel gingen sporters iets vaker en iets langer sporten. Hardlopen was in 2020 populairder onder de wekelijkse sporters dan in 2019. De verschillen tussen 2020 en 2019 waren het meest uitgesproken aanwezig in het tweede kwartaal van het jaar. Daarnaast heeft de coronapandemie invloed gehad op methodologische aspecten van het onderzoek. Deze aspecten hebben bijgedragen aan positievere sport- en beweegcijfers voor 2020.

1 Inleiding

1.1 Aanleiding

In de afgelopen 20 jaar liet het beweeggedrag in Nederland een licht stijgende trend zien (Figuur 1). Het percentage Nederlanders van 12 jaar en ouder dat voldeed aan de beweegrichtlijnen, en dus voldoende bewoog, steeg van 39,9% in 2001 naar 48,4% in 2019. Wekelijks sporten liet een relatief stabiel beeld zien. In 2001 sportte 50,0% van de Nederlanders van 12 jaar en ouder tenminste wekelijks. In 2019 was dit 52,8%. In de bevolking van 4 jaar en ouder is vanaf 2016 een vergelijkbaar beeld te zien (Figuur 1).



Figuur 1 Voldoen aan de beweegrichtlijnen en wekelijks sporten in Nederland in de periode 2001 tot en met 2019. Bron: CBS-Gezondheidsenquête (2001-2013), Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS samen met het RIVM (2014-2019) gepubliceerd op www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren.

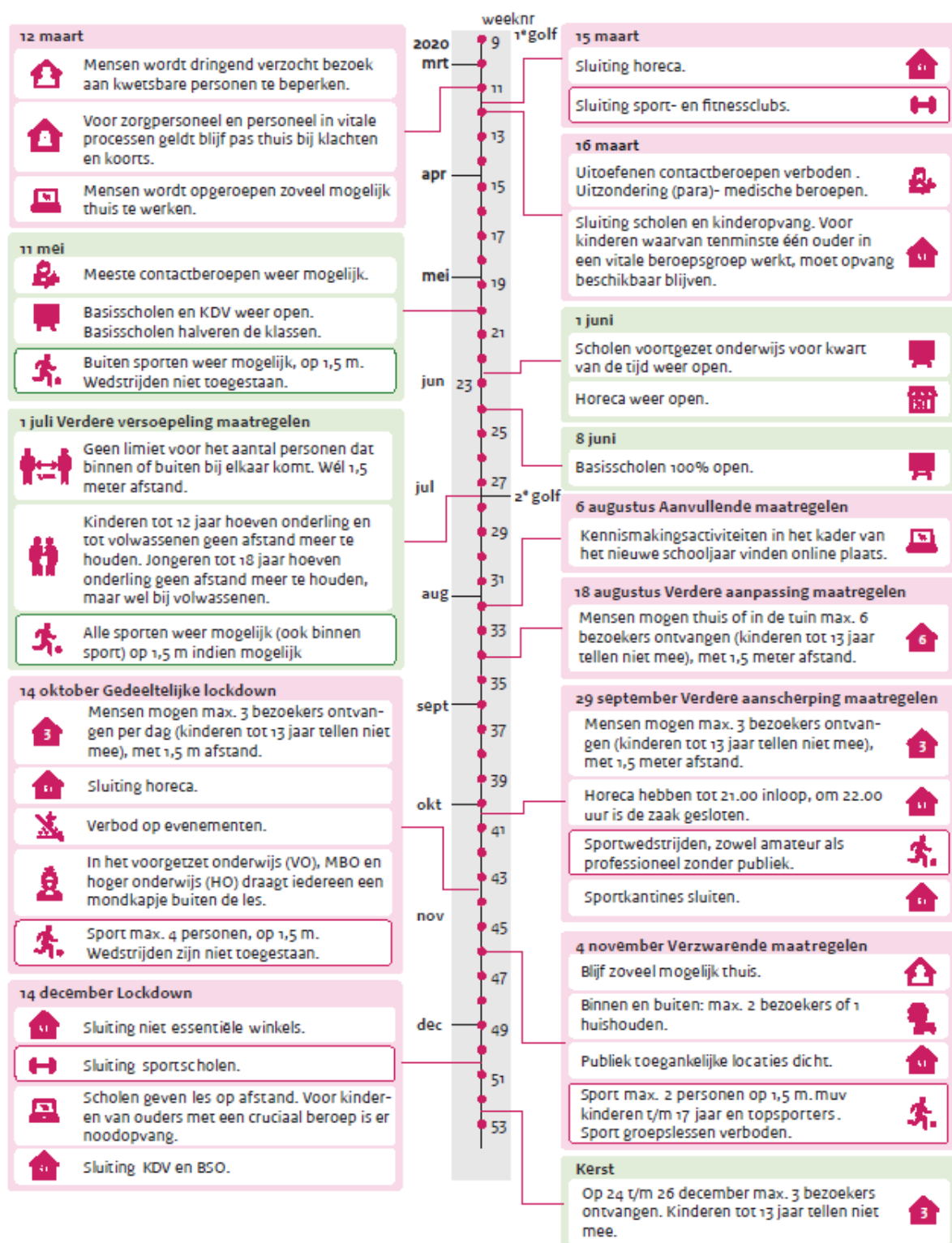
In 2020 kreeg de Nederlandse bevolking te maken met maatregelen om de verspreiding van het SARS-CoV-2 virus tegen te gaan. Figuur 2 geeft de tijdlijn van de maatregelen schematisch weer. Half maart ging Nederland in een intelligente lockdown. Iedereen werd opgeroepen om zoveel mogelijk thuis te werken en scholen, sport- en fitnessclubs werden gesloten.

In de periode mei tot en met juli volgden enkele versoepelingen. Eerst werd buiten sporten weer mogelijk, op anderhalve meter, maar nog zonder wedstrijden. Vervolgens mochten alle sporten weer beoefend worden en mochten er weer wedstrijden worden gespeeld, ook binnen en met publiek. Daarnaast mochten basisscholen weer volledig open en het voortgezet onderwijs voor een kwart van de tijd.

De maanden augustus tot en met november werden gekenmerkt door steeds meer aanscherpingen van de maatregelen. Eerst waren sportwedstrijden nog toegestaan maar zonder publiek. Vervolgens was sporten nog met maximaal 4 personen toegestaan en waren wedstrijden

niet meer toegestaan. Aan het eind van het jaar was het alleen nog maar toegestaan om met maximaal 2 personen te sporten waarbij anderhalve meter afstand gehouden moest worden (met uitzondering van kinderen tot en met 17 jaar en topsporters).

In december volgde een tweede lockdown. Nederlanders werden weer opgeroepen zoveel mogelijk thuis te blijven. Sportscholen moesten wederom hun deuren sluiten en alle scholen gaven les op afstand. Tijdens de hele periode maart tot december was het advies om zoveel mogelijk thuis te werken.



Figuur 2 Coronamaatregelen in Nederland in 2020.¹

¹ www.rivm.nl/gedragsonderzoek/tijdslijn-maatregelen-covid

1.2 Onderzoeksvragen

Sinds de eerste lockdown in het voorjaar van 2020 zijn er in de media, via NOC*NSF en diverse kennisinstituten rondom sport en bewegen, veel berichten geweest over de impact die de coronapandemie en de geldende maatregelen hebben op het sport- en beweeggedrag van de Nederlanders. Een belangrijke bron in deze berichtgeving was het vragenlijstonderzoek van de RIVM Corona Gedragsunit en GGD GHOR. Met name in het voorjaar van 2020 gaf een aanzienlijk deel van de Nederlanders die deelnamen aan dit onderzoek aan minder te zijn gaan sporten en bewegen dan voor de coronapandemie.

Het RIVM rapporteert jaarlijks over de stand van zaken rondom sport- en beweegdeelname op basis van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor. Informatie over het voldoen aan de beweegrichtlijnen en wekelijkse sportdeelname wordt jaarlijks gepubliceerd via de website 'www.sportenbewegenincijfers.nl'. De vraag 'wat heeft de coronapandemie betekend voor het sport- en beweeggedrag in Nederland in 2020' vraagt echter om verdiepende analyses en meer duiding dan doorgaans via de website wordt gegeven. Gedurende 2020 zijn er vanwege de geldende coronamaatregelen minder enquêtes via huisbezoeken afgenomen dan gebruikelijk. In het voorjaar van 2020 hebben de huisbezoeken zelfs helemaal stilgelegen en konden respondenten alleen deelnemen via een web interview. Dit heeft mogelijk gevolgen gehad voor de sport- en beweegcijfers. Dit dient daarom verder onderzocht te worden.

In dit rapport worden de uitkomsten gecombineerd van het vragenlijstonderzoek van de RIVM Corona Gedragsunit en GGD GHOR en de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor uit 2020 om antwoord te geven op een aantal vragen (zie kader). Hierbij worden drie invalshoeken gebruikt: (I) Wat denken mensen zelf? Is hun sport en beweeggedrag veranderd tijdens de coronapandemie? (II) Wat rapporteren mensen aan sport- en beweegactiviteiten te doen? (III) Waren er veranderingen in de methodologie en uitvoering van het onderzoek?

Wat heeft de coronapandemie betekend voor het sport- en beweeggedrag in Nederland in 2020?

Wat denken mensen zelf?

- 1) Wat was de ervaren invloed van de coronapandemie op het sport- en beweeggedrag?

Welke sport- en beweegactiviteiten worden gerapporteerd?

- 2) Wat was het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking tijdens de coronapandemie in 2020?
 - a) Is het gerapporteerde beweeggedrag veranderd ten opzichte van het jaar voorafgaand aan de coronapandemie?
 - b) Zijn er periodes binnen het jaar, groepen in de bevolking en/of specifieke activiteiten aan te wijzen waarin veranderingen in beweeggedrag bij uitstek naar voren kwamen?
- 3) Wat was de sportdeelname van de Nederlandse bevolking tijdens de coronapandemie in 2020?
 - a) Is de gerapporteerde sportdeelname veranderd ten opzichte van het jaar voorafgaand aan de coronapandemie?
 - b) Zijn er periodes binnen het jaar, groepen in de bevolking en/of specifieke sporten aan te wijzen waarin veranderingen in sportdeelname bij uitstek naar voren kwamen?

Waren er veranderingen in de methodologie en uitvoering van het onderzoek?

- 4) Zijn er methodologische aspecten aan te wijzen rondom de uitvoering van het vragenlijstonderzoek in 2020 die mogelijk van invloed zijn geweest op de gepresenteerde resultaten voor sport- en beweeggedrag over dit meetjaar?

2 Methoden

2.1 Databronnen en vraagstellingen

In dit rapport worden uitkomsten gepresenteerd van twee grote landelijke dataverzamelingen waarin gegevens beschikbaar zijn over (verandering in) sport- en beweeggedrag. Deze databronnen zijn de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor² en het Vragenlijstonderzoek van de RIVM Corona Gedragsunit en GGD GHOR Nederland³. Bijlage 1 geeft een korte beschrijving van beide onderzoeken.

2.2 Indicatoren

Om de onderzoeksvragen te beantwoorden wordt gebruik gemaakt van een aantal indicatoren. In deze paragraaf worden eerst de indicatoren besproken voor beweeggedrag en daarna de indicatoren voor sportgedrag.

Beweeggedrag

Het beweeggedrag wordt in dit rapport van twee kanten belicht. Enerzijds wordt op basis van resultaten van zowel het vragenlijstonderzoek van de Corona Gedragsunit als van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor inzicht gegeven in welke inschatting mensen zelf maken over hun beweeggedrag. Zijn ze tijdens de coronapandemie meer of minder gaan sporten of bewegen? Deze indicator wordt benoemd als de 'ervaren invloed van corona op sporten en bewegen'. Anderzijds is gekeken naar de verschillende activiteiten die mensen rapporteren via de sport- en beweegvragenlijst uit de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor. Hierbij wordt aandacht besteed aan het voldoen aan de beweegrichtlijnen, het aantal beweegmomenten en de tijd besteed aan diverse activiteiten.

Ervaren invloed van corona op sporten en bewegen

Aan respondenten van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor is gevraagd 'Bent u door de coronamaatregelen meer of minder gaan sporten en bewegen?'. Antwoordopties waren 'meer', 'evenveel' en 'minder'. Binnen het vragenlijstonderzoek van de Corona Gedragsunit is aan respondenten gevraagd: 'Vergeleken met de periode voor de corona-pandemie, beweeg en sport ik:'. Hierbij waren vijf antwoordopties mogelijk 'veel meer', 'meer', 'evenveel' en 'minder' en 'veel minder'. Voor de onderlinge vergelijkbaarheid zijn daarom de categorieën 'veel meer' en 'meer' samengevoegd evenals de categorieën 'veel minder' en 'minder'. Bij de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor zijn deze cijfers gegroepeerd per maand om te kunnen vergelijken met de meetronde van het vragenlijstonderzoek van de Corona Gedragsunit uit dezelfde maand. De uitsplitsing naar achtergrondkenmerken is voor de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor alleen gepresenteerd over de volledig beschikbare uitvraagperiode (zie Bijlage 1). Voor het

² Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS in samenwerking met het RIVM

³ <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/maatregelen-welbevinden/over-dit-onderzoek>

vragenlijstonderzoek van de Corona Gedragsunit zijn de achtergrondkenmerken per meetronde gepresenteerd.

Beweegrichtlijnen

De beweegrichtlijnen zijn in 2017 geformuleerd door de Gezondheidsraad (zie kader). De indicator *voldoen aan de Beweegrichtlijnen* is berekend op basis van de gegevens uit de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor. De details rondom de berekening staan beschreven in een eerder RIVM-rapport.⁴

Beweegmomenten

Het *aantal beweegmomenten* is berekend voor activiteiten die gerapporteerd zijn in de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor en die in de categorie 'tenminste matig intensief' vallen. Een activiteit is tenminste matig intensief wanneer het een intensiteitswaarde heeft van 3 MET of hoger. MET staat voor 'metabool equivalent'. Deze meeteenheid geeft aan hoeveel energie een activiteit kost ten opzichte van de hoeveelheid benodigde energie in rust. Voorbeelden van activiteiten van meer dan 3 MET zijn fietsen en hardlopen. De frequenties (aantal dagen per week) die voor deze afzonderlijke activiteiten worden gerapporteerd zijn opgeteld en vormen samen het aantal beweegmomenten per week.

De Beweegrichtlijnen

Voor kinderen van 4 tot 18 jaar:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- En: voorkom veel stilzitten.

Voor volwassenen (18 tot en met 64 jaar) en ouderen (65 jaar en ouder):

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten.

Bron. Gezondheidsraad. Beweegrichtlijnen 2017. Den Haag: Gezondheidsraad, 2017; publicatienr. 2017/08.

Tijd besteed aan beweegactiviteiten

De indicator *tijd besteed aan beweegactiviteiten* wordt uitgedrukt in minuten per week en is berekend door de gerapporteerde frequentie

⁴ www.sportenbewegenincijfers.nl/documenten/rapport-beweegrichtlijnen-en-sportdeelname-wekelijks-van-vragenlijst-tot-cijfer

(dagen per week) te vermenigvuldigen met de gerapporteerde duur (minuten per dag). De vragenlijst omvat verschillende activiteiten verdeeld over een aantal domeinen van lichamelijke activiteit (Tabel 1).

Tabel 1 Activiteiten nagevraagd in de vragenlijst van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor onderverdeeld in domeinen

Domein	Activiteit	Leeftijdsgroep	
		4 t/m 11 jaar	≥12 jaar
Woonwerkverkeer	Wandelen		X
	Fietsen		X
Werk en School*	Bewegingsonderwijs	X	X
	Schoolzwemmen	X	
	Buitenspelen	X	
	Licht en matig intensief		X
Huishouden**	Zwaar intensief		X
	Licht en matig intensief		X
	Zwaar intensief		X
Vrije tijd	Buitenspelen	X	
	Zwemles	X	
	Wandelen	X	X
	Fietsen	X	X
	Tuinieren		X
	Klussen		X
	Sporten	X	X

*Licht intensieve activiteiten (zittend of staand werk met af en toe lopen of bureauwerk of lopend werk met lichte lasten). Zwaar intensieve activiteiten (lopend werk of werk waarbij regelmatig zware dingen moeten worden opgetild).

**Licht intensieve activiteiten (staand werk, zoals koken, afwassen, strijken, kind eten geven/in bad doen en lopend werk, zoals stofzuigen of boodschappen doen). Zwaar intensieve activiteiten (vloer schrobben, tapijt uitkloppen of met zware boodschappen lopen).

Sportdeelname

Ook sportdeelname wordt aan de hand van een aantal indicatoren beschreven. Het gaat in alle gevallen om uitkomsten op basis van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor. In de vragenlijst kan een respondent maximaal vier sporten rapporteren. Per sport is gevraagd hoeveel dagen per week iemand de sport beoefent en hoeveel tijd per dag hij/zij hier dan aan besteedt. Het percentage wekelijkse sporters is berekend voor de gehele populatie. De overige indicatoren rondom sportdeelname zijn alleen berekend voor de groep wekelijkse sporters.

Wekelijks sporten

De indicator *wekelijkse sporten* is gedefinieerd als één keer per week of vaker sporten. Hoe deze indicator exact is berekend staat beschreven in een eerder RIVM-rapport.⁵

Sportfrequentie

De indicator *sportfrequentie* is berekend door het gerapporteerde aantal dagen per sport bij elkaar op te tellen.

⁵ www.sportenbewegenijfers.nl/documenten/rapport-beweegrichtlijnen-en-sportdeelname-wekelijks-van-vragenlijst-tot-cijfer

Sportduur

De indicator *sportduur* is berekend door het aantal minuten per week (dagen per week x tijd per dag) dat per sport werd gerapporteerd bij elkaar op te tellen. Alle ingevulde sporten zijn voorzien van een MET-waarde (zie indicator *beweegmomenten*). De sportduur wordt in dit rapport ook apart gerapporteerd voor licht intensieve en tenminste matig intensieve sporten.

Aantal sporten

Het aantal ingevulde sporten is gebruikt voor de indicator *aantal sporten*.

Type sporten

De sporten die door de respondenten werden ingevuld zijn ingedeeld naar type sport⁵. Vervolgens is een rangorde gemaakt van alle beoefende sporten. Daarna is het type sport op twee manieren geanalyseerd. Naast de rangorde van meest gerapporteerde sporten is voor de top-10 in deze rangorde het percentage van de wekelijkse sporters berekend dat deze afzonderlijke sporten rapporteerde.

Organisatievorm

De indicator *organisatievorm* is ingedeeld in drie deel indicatoren. Op basis van het type sport is vastgesteld of het gaat om *teamsporten* (bijvoorbeeld hockey, voetbal en basketbal), *individueel sporten* (bijvoorbeeld fitness en hardlopen) of *sporten in een groep* (bijvoorbeeld zumba of bootcamp). Vervolgens is het percentage van de wekelijkse sporters berekend dat aan deze typen sporten doet. Sporters die meer dan één sport hadden ingevuld, konden dus bijvoorbeeld zowel een teamsporter als individuele sporter zijn.

Lidmaatschap

In de vragenlijst is gevraagd naar het hebben van een *lidmaatschap* bij een sportvereniging en het hebben van een abonnement bij een fitnesscentrum, zwembad of andere sportaanbieder. Mensen konden ook antwoorden beide of geen van beiden te hebben. Voor de analyses is gebruik gemaakt van het percentage van de wekelijkse sporters dat in bezit was van een lidmaatschap, van een abonnement en het percentage van de wekelijkse sporters dat geen lid was van een sportvereniging én ook geen abonnement had.

2.3 Achtergrondkenmerken

In dit rapport komt een aantal achtergrondkenmerken aan bod. Naast *geslacht* en *leeftijd* (verscheidene indelingen) gaat het om *hoogst voltooide opleiding* onder mensen van 25 jaar en ouder, *gestandaardiseerd huishoudinkomen* (in kwintielen) en een *combinatie van huishoudinkomen en opleiding*. Hoogst voltooide opleiding wordt uitgedrukt in drie categorieën: lager (lo, vmbo, avo onderbouw, mbo 1), middelbaar (havo, vwo, mbo 2,3,4) en hoger (hbo, wo).

De grenzen voor de kwintielen van *huishoudinkomen* werden per meetjaar vastgesteld. In 2019 lag het gemiddeld inkomen per kwintiel per jaar op respectievelijk €12.750, €21.150, €27.450, €34.800 en

€57.600.⁶ Bij de *combinatie van huishoudinkomen en opleiding* zijn voor huishoudinkomen de laagste twee en de hoogste twee kwintielen samen genomen om daarna de drie categorieën voor inkomen te combineren met de driedeling in hoogst voltuigde opleiding tot negen groepen.

Ook is er gekeken naar *gezinssamenstelling* verdeeld in 7 categorieën, te weten 'inwonend kind', 'alleenstaande <40 jaar', 'alleenstaande ≥ 40 jaar', 'partner in paar zonder thuiswonende kinderen', 'partner in paar met thuiswonende kinderen', 'ouder in eenoudergezin met thuiswonend(e) kind(eren)' en 'andere samenstelling/overig'.

Voor 18- tot en met 66-jarigen is gekeken naar het *hebben van betaald werk* (ja/nee) en verandering van de werksituatie door corona (ja/nee) en indien 'ja' de volgende 4 categorieën '(deels) thuis', 'op locatie maar minder', 'op locatie maar meer' en 'werk lag stil en/of werd ontslagen'.

Tot slot is *stedelijkheidsgraad* opgenomen als geografisch kenmerk. Dit is ingedeeld in vijf categorieën namelijk 'zeer sterk stedelijk', 'sterk stedelijk', 'matig stedelijk', 'weinig stedelijk' en 'niet stedelijk'.

2.4 Analyses

In voorbereiding op de analyses voor dit rapport zijn de maand en kwartaalcijfers uit de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor voor de jaren 2016 tot en met 2019 geanalyseerd. Het beeld dat hieruit naar voren kwam voor het verloop van de indicatoren *voldoen aan de beweegrichtlijnen* en *wekelijkse sportdeelname* binnen het jaar was vergelijkbaar tussen de jaren. Omdat 2019 het jaar voorafgaand aan de coronapandemie was en de methodiek van de benaderingsstrategie, interviewmodus en de inhoud van de vragenlijst het meest vergelijkbaar waren tussen 2019 en 2020, is ervoor gekozen om in dit rapport gebruik te maken van de data verzameld in 2019 en 2020.

Alle statistische analyses zijn uitgevoerd met IBM SPSS (versie 24). Voor dichotome indicatoren (zoals *voldoen aan de beweegrichtlijnen*) zijn met CTABLES-percentages en 95% betrouwbaarheidsintervallen berekend. Voor continue indicatoren (zoals *tijd besteed aan beweegactiviteiten*) zijn met MEANS-gemiddelden, bijbehorende standaardfouten en het 95% betrouwbaarheidsinterval berekend. Verschillen zijn beschouwd als statistisch significant wanneer de betrouwbaarheidsintervallen niet overlappen met elkaar. In dit rapport worden alleen statistisch significante verschillen beschreven, mits anders vermeld. Bij het berekenen van de indicatoren uit de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor is een weegfactor gebruikt om te komen tot een representatieve afspiegeling van de bevolking. Cijfers worden gepresenteerd voor de totale populatie en naar verschillende achtergrondkenmerken afhankelijk van de beschikbare gegevens en aantallen binnen de databron. Voor deze rapportage is een minimale groepsgrootte van 50 gehanteerd. In de tabellen worden vanwege de leesbaarheid meestal geen aantallen beschreven, deze zijn te vinden op de website www.sportenbewegenincijfers.nl.⁷

⁶ <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83932NED/table?ts=1625666000114> ; voor 2020 waren deze cijfers ten tijde van het tot stand komen van dit rapport nog niet beschikbaar.

⁷ <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/documenten/rapport-sport-en-beweeggedrag-in-2020>

Om onderzoeksvraag 1 "Wat was de ervaren invloed van de coronapandemie op het beweeggedrag?" te beantwoorden is op basis van zowel de Corona Gedragsunit vragenlijst als de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor gekeken naar het percentage mensen dat aangaf in 2020 tijdens de coronapandemie meer, evenveel of minder te zijn gaan sporten en bewegen.

Om onderzoeksvraag 2a en 3a te beantwoorden "Is het gerapporteerde beweeggedrag en/of de sportdeelname van de Nederlandse bevolking tijdens de coronapandemie in 2020 veranderd ten opzichte van het jaar voorafgaand aan de coronapandemie?", zijn op basis van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor de uitkomsten voor de verschillende indicatoren in 2020 op populatieniveau vergeleken met 2019.

Om onderzoeksvraag 2b en 3b te beantwoorden "Zijn er periodes binnen het jaar, groepen in de bevolking en/of specifieke activiteiten/sporten aan te wijzen waarin veranderingen in sport- en beweeggedrag bij uitstek naar voren kwamen?", zijn de cijfers uit de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor op maand en/of kwartaal niveau vergeleken tussen de jaren 2019 en 2020, mits het aantal respondenten binnen de databron dat toelieten. Bij het Corona Gedragsunit vragenlijst onderzoek zijn de verschillende meetrondes met elkaar vergeleken. Ook zijn de indicatoren uitgesplitst naar verschillende bevolkingsgroepen op basis van de achtergrondkenmerken zoals beschreven in de voorgaande paragraaf. Tot slot is op basis van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor voor de indicator *ervaren invloed van corona op sporten en bewegen* per groep (meer, evenveel, minder) gekeken naar het *voldoen aan de beweegrichtlijnen* en *tijd besteed aan beweegactiviteiten*.

Om onderzoeksvraag 4 te beantwoorden "Zijn er methodologische aspecten aan te wijzen rondom de uitvoering van het vragenlijstonderzoek in 2020 die mogelijk van invloed zijn geweest op de gepresenteerde resultaten voor sport- en beweeggedrag over dit meetjaar?", wordt er gekeken naar de CAWI/CAPI verhouding over het jaar 2020 ten opzichte van 2019. De indicatoren *voldoen aan de beweegrichtlijnen* en *wekelijkse sportdeelname* zijn vergeleken voor twee groepen, namelijk respondenten die hebben deelgenomen aan het onderzoek via internet (Computer Assisted Web Interviewing (CAWI)) en respondenten die zijn benaderd via een huisbezoek (Computer Assisted Personal Interviewing (CAPI)). Deze laatste groep is een selectieve groep van non-respondenten op de CAWI (zie ook bijlage 1). Daarnaast zijn de indicatoren *voldoen aan de beweegrichtlijnen* en *wekelijkse sportdeelname* voor de totale populatie berekend voor de maanden waarin de respondenten zowel via internet als via huisbezoek werden benaderd. Omdat in deze maanden de uitvoering van het onderzoek vergelijkbaar zijn, geeft dit een betere vergelijking tussen 2020 en 2019 weer.

In juni 2021 heeft het CBS aanvullende analyses uitgevoerd rond het deels wegvallen van de huisbezoeken. In deze aanvullende analyses zijn twee tijdreeksmodellen ontwikkeld; één voor de indicator *voldoen aan de beweegrichtlijnen* en één voor de indicator *wekelijks sporten*. Op

deze manier is meer inzicht ontstaan in de gevolgen voor de sport- en beweegcijfers van het wegvallen van CAPI in delen van 2020⁸

Daarnaast is voor onderzoeksvraag 4 gekeken naar de invloed van de coronapandemie op het beantwoorden van de vragenset in de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor. De vragenset vraagt naar verschillende activiteiten. De navraagperiode die wordt gehanteerd is 'een normale week in de afgelopen maanden'. Wat als 'normaal' moest/kon worden beschouwd en welke periode precies valt onder 'de afgelopen maanden' kan verschillend zijn opgevat door respondenten in tijdens de coronapandemie. Om hier meer zicht op te krijgen is voor verschillende periodes met en zonder coronamaatregelen gekeken naar tijd besteed aan beweegactiviteiten waarvan je verwacht dat die tijdens de lockdown minder uitgevoerd werden, zoals bijvoorbeeld lopen en fietsen van en naar het werk en/of school en teamsporten.

⁸ Gootzen en Van den Brakel, 2021. Aanvullende analyses voor de variabelen omtrent bewegen uit de Gezondheidsenquête.

3 Beweeggedrag in 2020

In dit hoofdstuk wordt het beweeggedrag in 2020 ten opzichte van 2019 beschreven. Allereerst door de ervaren invloed van de coronamaatregelen op het sport- en beweeggedrag van respondenten in beeld te brengen op basis van het vragenlijstonderzoek van de Corona Gedragsunit en de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor. Vervolgens door het voldoen aan de beweegrichtlijnen, het aantal beweegmomenten en specifieke beweegactiviteiten in 2020 te vergelijken met 2019, op basis van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor. Hierbij wordt zowel naar jaargemiddelden, verloop over de tijd (maanden/kwartalen) als naar specifieke doelgroepen gekeken.

3.1 Ervaren invloed van corona op sporten en bewegen

Figuur 3a en b geven inzicht in de invloed van corona en de geldende maatregelen die respondenten hebben ervaren op hun sport- en beweeggedrag. Voor verschillende achtergrondkenmerken staan deze cijfers in Bijlage 2. De belangrijkste resultaten worden in deze paragraaf besproken.

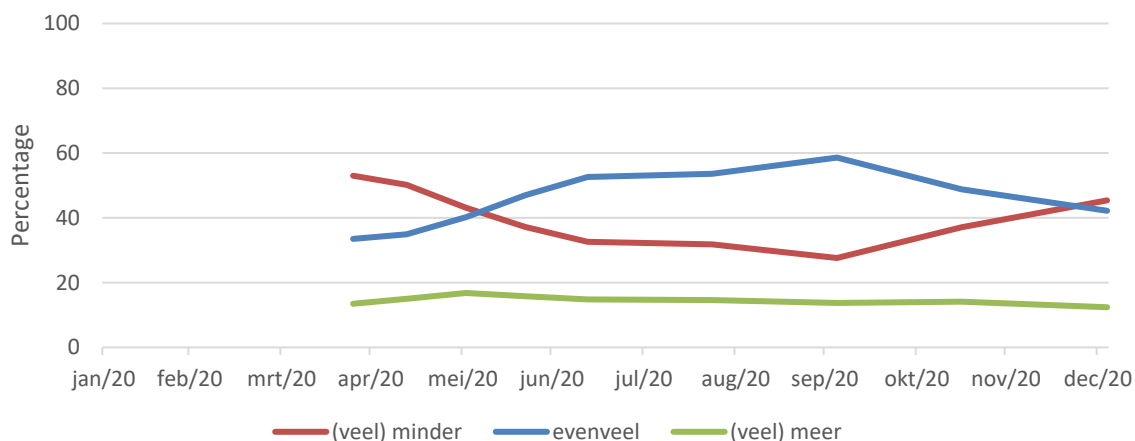
30 tot 50 procent van de respondenten zei door corona in 2020 minder te zijn gaan bewegen, 15 procent zei meer te zijn gaan bewegen.

- In het voorjaar van 2020 gaf de helft van de respondenten aan minder te zijn gaan sporten en bewegen dan voor de coronapandemie. Aan het einde van de zomer lag dit percentage rond de 30% en in december was dit ongeveer 35-45%. Gedurende de gehele periode gaf ongeveer 15% van de respondenten aan meer te zijn gaan sporten en bewegen.
- Respondenten die aangaven (veel) minder te zijn gaan sporten en bewegen hadden vaak dezelfde achtergrondkenmerken als de respondenten die aangaven (veel) meer te zijn gaan bewegen. Het ging om jongeren/jongvolwassenen, hoogopgeleiden en in iets mindere mate de werkende bevolking.

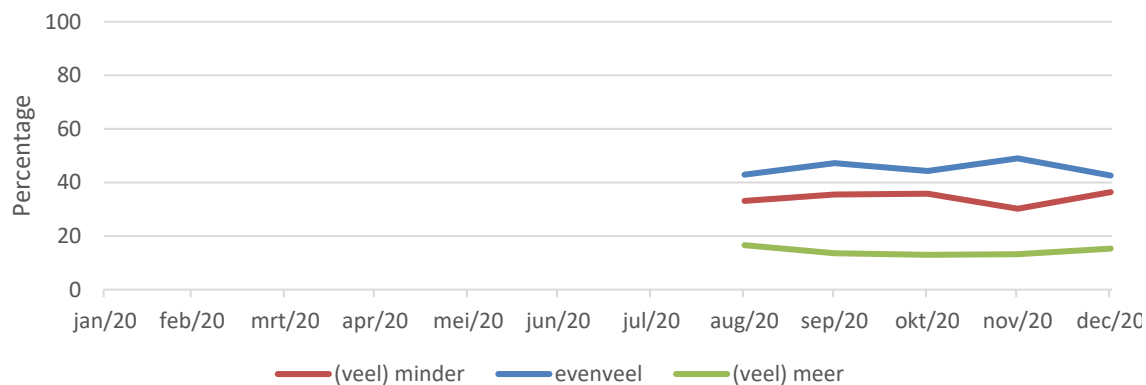
In april en mei gaf de helft (50-53%) van de deelnemers aan het vragenlijstonderzoek van de Corona Gedragsunit aan (veel) minder te zijn gaan sporten en bewegen in vergelijking met voor de coronapandemie (Figuur 3a). In deze periode golden (extra) beperkende maatregelen voor de sportsector. Vanaf juni gaf het merendeel van de respondenten aan evenveel te sporten en bewegen in vergelijking met voor de coronapandemie. Gedurende de gehele periode gaf ongeveer 13-15% van de respondenten aan (veel) meer te zijn gaan sporten en bewegen dan voor de coronapandemie.

In de periode waarvoor gegevens beschikbaar waren van zowel het vragenlijstonderzoek van de Corona Gedragsunit en de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor is het beeld vergelijkbaar voor beide databronnen. Het merendeel van de respondenten gaf aan

evenveel te sporten en bewegen tijdens de coronapandemie. Tegelijkertijd nam het aandeel van de respondenten dat aangaf (veel) minder te sporten en bewegen toe richting het einde van het jaar, naar ongeveer 35-45%. In deze periode namen de beperkende maatregelen ook weer toe.



Figuur 3a Ervaren invloed van Corona op sport- en beweeggedrag op basis van het vragenlijstonderzoek van de Corona gedragsunit.



Figuur 3b Ervaren invloed van Corona op sport- en beweeggedrag op basis van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor.

Onderstaande alinea's gaan in op de achtergrondkenmerken voor de groepen die hebben aangegeven (veel) minder en (veel) meer te zijn gaan sporten en bewegen door de coronapandemie en de geldende maatregelen.

(Veel) minder sporten en bewegen

In de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor gaven 4- tot en met 11-jarigen en 16- tot en met 39-jarigen vaker aan minder te zijn gaan sporten en bewegen dan 55-plussers (Bijlage 2: Tabel B2b). In het vragenlijstonderzoek van de Corona Gedragsunit gaven vooral 16- tot en met 24-jarigen vaker aan (veel) minder te zijn gaan sporten en bewegen in vergelijking tot 55-plussers (Bijlage 2: Tabel B2a). In de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor gaven hoger opgeleiden vaker aan

dat zij minder zijn gaan sporten en bewegen in de periode van augustus tot december (Bijlage 2: Tabel B2b). In het vragenlijstonderzoek van de Corona Gedragsunit was dit alleen terug te zien in de meetronde van november. Daarnaast gaven vrouwen en mensen met betaald werk binnen het vragenlijstonderzoek van de Corona Gedragsunit vaker aan (veel) minder te sporten of bewegen in de meetronde van december (Bijlage 2: Tabel B2a). In de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor waren geen verschillen te zien naar geslacht en werkstatus (Bijlage 2: Tabel B2b).

(Veel) meer sporten en bewegen

In het vragenlijstonderzoek van de Corona Gedragsunit gaven alle leeftijdsgroepen onder de 70 jaar vaker aan (veel) meer te zijn gaan bewegen dan 70-plussers (Bijlage 2: Tabel B2a). Dit was ook enigszins terug te zien in de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor (Bijlage 2: Tabel B2b). Het percentage dat aangaf (veel) meer te zijn gaan sporten en bewegen daalde met de leeftijd. Behalve voor de groep van 4 tot en met 11 jaar, zij gaven net als de 70 plussers minder vaak aan (veel) meer te zijn gaan sporten en bewegen. In beide databronnen gaven hoger opgeleiden vaker aan (veel) meer te zijn gaan sporten en bewegen dan lager en middelbaar opgeleiden (Bijlage 2: Tabel B2a en Tabel B2b). Daarnaast gaven werkenden in het vragenlijstonderzoek van de Corona Gedragsunit vaker aan (veel) meer te zijn gaan sporten en bewegen dan niet-werkenden in de periode van april tot november (Bijlage 2: Tabel B2a). Ook vrouwen zijn vaker (veel) meer gaan sporten en bewegen dan mannen. In de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor werden geen verschillen voor geslacht en werkstatus gevonden (Bijlage 2: Tabel B2b).

3.2 Voldoen aan de beweegrichtlijnen en beweegmomenten

Het percentage Nederlanders van 4 jaar en ouder dat aan de beweegrichtlijnen voldeed steeg in de periode 2016 tot en met 2019 van 44,2% naar 49,0% waarbij de verschillen tussen de jaren statistisch significant zijn. In 2020 steeg dit percentage verder naar 52,7%.⁹ Ook dit verschil was statistisch significant ten opzichte van 2019 (Tabel 2).

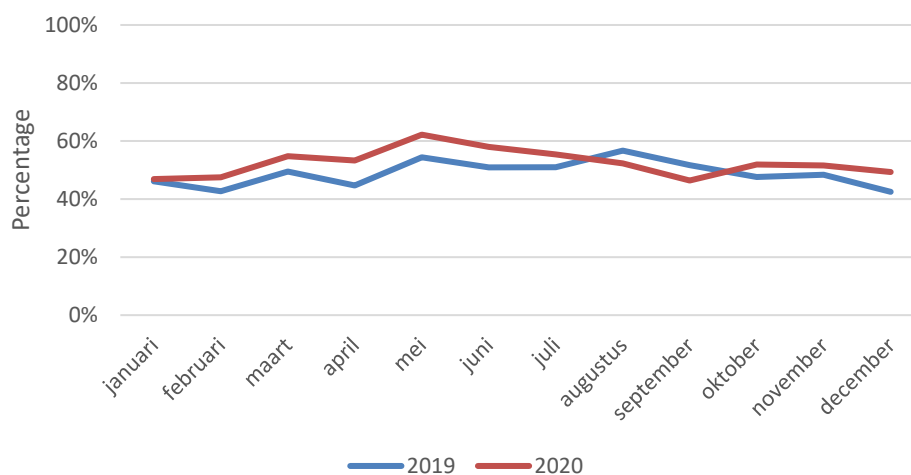
In 2020 voldeden meer Nederlanders aan de beweegrichtlijnen dan in 2019

- In 2019 voldeed 49,0% van de Nederlanders aan de beweegrichtlijnen, in 2020 was dit 52,7%. De verschillen in het voldoen aan de beweegrichtlijnen tussen beide jaren waren voornamelijk terug te voeren op het tweede kwartaal en de groep die zelf aangaf door de pandemie en de geldende maatregelen meer te zijn gaan bewegen.
- In 2020 voldeden vooral volwassenen van 30 tot en met 39 jaar, mensen met betaald werk, mensen uit de hogere groepen qua inkomen en opleidingsniveau, kinderen die thuis wonen, ouders met thuiswonende kinderen en mensen die in sterk stedelijk gebied wonen vaker aan de beweegrichtlijnen dan in 2019.

⁹ www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportdeelname-wekelijks

- In 2020 lag het gemiddelde aantal beweegmomenten voor zowel volwassenen als kinderen hoger dan in 2019.
- Van de groep die aangaf door de coronamaatregelen meer te zijn gaan sporten en bewegen dan daarvoor voldeed ongeveer twee derde aan de beweegrichtlijnen. Dit is vaker dan de groep die aangaf minder of evenveel te bewegen. Van hen voldeed ongeveer 50% aan de beweegrichtlijnen.

Het voldoen aan de beweegrichtlijnen kent een bepaald patroon over het jaar waarbij in de zomermaanden meer wordt bewogen dan in de wintermaanden. Dit patroon was ook in 2020 aanwezig (Figuur 4). Hoewel het percentage Nederlanders van 4 jaar en ouder dat aan de beweegrichtlijnen voldeed in de meeste maanden van 2020 hoger was dan in 2019, was dit verschil alleen in de maand mei statistisch significant. In mei 2020 voldeed 62,2% (van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder aan de beweegrichtlijnen. In mei 2019 was dit 54,4%. Per kwartaal was het percentage Nederlanders van 4 jaar en ouder dat aan de beweegrichtlijnen voldeed hoger in zowel het tweede als het vierde kwartaal van 2020 ten opzichte van 2019 (Bijlage 2: Tabel B2a).



Figuur 4 Het percentage Nederlanders van 4 jaar en ouder dat voldeed aan de beweegrichtlijnen over de twaalf maanden van het jaar in 2020 vergeleken met 2019. Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2019-2020).

Zowel mannen als vrouwen voldeden in 2020 vaker aan de beweegrichtlijnen dan in 2019 (Tabel 2). Hetzelfde gold voor de 30 tot en met 39-jarigen. De hoogste groepen voor opleidingsniveau en huishoudinkomen voldeden vaker aan de beweegrichtlijnen in 2020 dan in 2019. Ook mensen met betaald werk, kinderen die thuis wonen, ouders met thuiswonende kinderen en mensen die in sterk stedelijk gebied wonen voldeden vaker aan de beweegrichtlijnen in 2020 dan in 2019.

In 2020 is aan de groep werkende gevraagd of hun werksituatie wel of niet veranderd is door de coronamaatregelen (bijvoorbeeld, (deels) thuis werken). Het percentage dat voldeed aan de beweegrichtlijnen in 2020 was in beide groepen rond de 55% (Bijlage 4, Tabel B4a).

Bijlage 3 (Tabel B3a) geeft de uitsplitsingen naar achtergrondkenmerken per kwartaal weer. Hier is te zien dat met name in het tweede kwartaal van 2020 vaker aan de beweegrichtlijnen wordt voldaan dan in 2019.

Tabel 2 Percentage Nederlanders dat voldeed aan de beweegrichtlijnen (95% betrouwbaarheidsinterval) in 2020 vergeleken met 2019 uitgesplitst naar achtergrondkenmerken.

	2019		2020	
	% (95% BI)		% (95% BI)	
<i>Totaal</i>				
≥4 jaar	49,0	(48,0-50,1)	52,7	(51,6-53,8)
<i>Geslacht</i>				
Mannen	51,1	(49,6-52,5)	55,1	(53,5-56,6)
Vrouwen	47,0	(45,6-48,5)	50,4	(48,9-52,0)
<i>Leeftijd</i>				
4 t/m 11 jaar	55,9	(52,5-59,3)	60,7	(57,2-64,3)
12 t/m 17 jaar	40,5	(36,8-44,2)	41,2	(37,2-45,2)
18 t/m 29 jaar	58,4	(55,8-60,9)	59,8	(57,1-62,5)
30 t/m 39 jaar	48,0	(45,1-50,9)	56,1	(53,0-59,1)
40 t/m 49 jaar	51,1	(48,3-53,8)	56,3	(53,3-59,3)
50 t/m 59 jaar	49,3	(46,6-51,9)	53,7	(51,0-56,5)
60 t/m 69 jaar	50,8	(47,9-53,7)	52,9	(49,8-55,9)
70 t/m 79 jaar	43,4	(40,1-46,7)	44,2	(40,8-47,7)
≥80 jaar	16,9	(13,1-20,7)	22,6	(18,1-27,1)
<i>Opleidingsniveau (≥25 jaar)</i>				
Lager (lo, vmbo, avo onderbouw, mbo1)	36,4	(34,2-38,6)	38,8	(36,4-41,2)
Middelbaar (havo, vwo, mbo 2,3,4)	47,8	(45,9-49,8)	52,1	(50,0-54,2)
Hoger (hbo, wo)	56,5	(54,5-58,5)	62,0	(60,0-64,1)
<i>Huishoudinkomen (≥4 jaar)</i>				
Kwintiel 1	41,2	(38,7-43,8)	46,1	(43,4-48,8)
Kwintiel 2	42,7	(40,2-45,1)	43,0	(40,4-45,5)
Kwintiel 3	48,9	(46,6-51,2)	52,9	(50,4-55,4)
Kwintiel 4	53,1	(51,0-55,3)	55,3	(53,0-57,6)
Kwintiel 5	54,8	(52,7-57,0)	61,4	(59,2-63,6)
<i>Opleiding/Inkomen (≥25 jaar)*</i>				
Laag/Laag	30,6	(26,3-35,0)	30,8	(26,0-35,5)
Laag/Midden	37,2	(34,4-40,0)	39,8	(36,8-42,7)
Laag/Hoog	46,2	(38,7-53,8)	51,4	(43,4-59,5)
Midden/Laag	36,5	(31,1-42,0)	44,1	(37,9-50,3)
Midden/Midden	48,3	(45,9-50,7)	51,4	(48,8-54,0)
Midden/Hoog	52,1	(47,9-56,3)	58,9	(54,3-63,6)
Hoog/Laag	52,0	(45,0-59,1)	59,1	(51,9-66,3)
Hoog/Midden	55,8	(53,0-58,6)	59,4	(56,5-62,3)
Hoog/Hoog	57,9	(54,8-61,1)	64,9	(61,8-68,0)
<i>Werkstatus (18 t/m 66 jaar)</i>				

	2019		2020	
	% (95% BI)		% (95% BI)	
Wel betaald werk	53,2	(51,8-54,5)	58,9	(57,5-60,3)
Geen betaald werk	40,2	(38,4-42,0)	41,4	(39,5-43,3)
<i>Huishoudsamenstelling</i>				
Inwonend kind	49,7	(47,6-51,9)	54,4	(52,1-56,6)
Alleenstaande <40 jaar	59,4	(55,1-63,7)	59,2	(54,6-63,8)
Alleenstaande ≥40 jaar	38,9	(36,1-41,6)	38,6	(35,6-41,5)
Partner in paar	50,5	(48,5-52,5)	52,9	(50,8-55,0)
zonder thuiswonend(e) kind(eren)				
Partner in paar met thuiswonend(e) kind(eren)	51,3	(49,2-53,4)	58,0	(55,8-60,2)
Ouder in eenoudergezin met thuiswonend(e) kind(eren).	37,1	(31,7-42,5)	47,1	(40,7-53,5)
Andere samenstelling/overig	51,5	(46,3-56,7)	52,5	(47,6-57,5)
<i>Mate van verstedelijking</i>				
Zeer sterk stedelijk	51,5	(49,5-53,6)	54,1	(52,0-56,3)
Sterk stedelijk	48,6	(46,8-50,5)	52,8	(50,8-54,8)
Matig stedelijk	49,0	(46,4-51,6)	52,2	(49,4-54,9)
Weinig stedelijk	47,7	(45,5-49,9)	52,0	(49,6-54,3)
Niet stedelijk	46,9	(43,2-50,5)	51,1	(47,2-55,0)

Groen = statistisch significant hoger en rood = statistisch significant lager vergeleken met 2019.

* Laag inkomen = kwintiel 1 en 2 van het huishoudinkomen samen, Midden inkomen = kwintiel 3 van het huishoudinkomen, Hoog inkomen = kwintiel 4 en 5 van het huishoudinkomen samen.

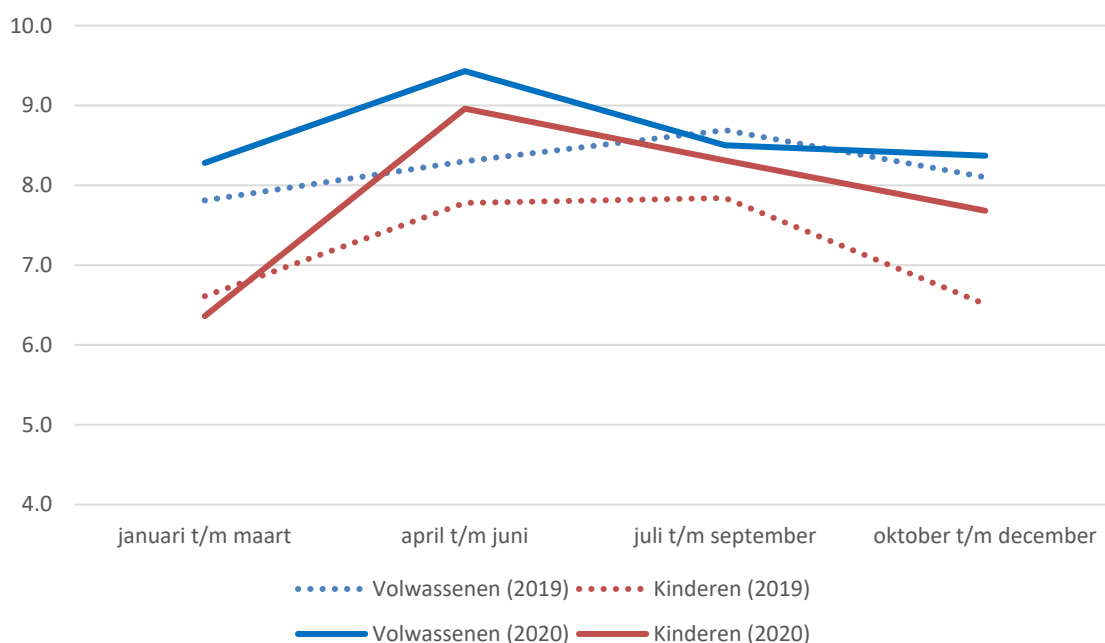
Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2019-2020).

Beweegrichtlijnen en ervaren invloed van corona op sporten en bewegen

Zoals in hoofdstuk 3 al beschreven, rapporteerde 15% van de mensen meer te zijn gaan sporten en bewegen door de coronamaatregelen. Van deze groep voldeed 67,0% aan de beweegrichtlijnen. Dit is vaker dan de groepen die aangaven minder of evenveel te bewegen in 2020 (respectievelijk 50,5% en 49,0%). Van deze groepen voldeed ongeveer de helft aan de beweegrichtlijnen, wat overeenkomt met het percentage in de algemene populatie in 2019. Het beeld dat mensen die aangeven meer te sporten en bewegen ook vaker voldeden aan de beweegrichtlijnen, is terug te zien voor nagenoeg alle subgroepen op basis van achtergrondkenmerken (Bijlage 4, Tabel B4a). Verschillen werden gevonden voor zowel mannen als vrouwen, 18 tot en met 29 jarigen en 50 tot en met 59 jarigen, lager en hoger opgeleiden, mensen met een hoger huishoud inkomen, mensen die in stedelijk gebied wonen en voor partners zowel met als zonder thuiswonende kinderen. Dit gold ook voor de groep werkenden. Onafhankelijk van of hun werksituatie dan wel niet is veranderd als gevolg van de coronamaatregelen (bijvoorbeeld (deels) thuis werken).

Beweegmomenten

In 2020 lag het gemiddelde aantal beweegmomenten voor zowel volwassenen (8,6; 95%BI: 8,5-8,8) als kinderen (7,8; 95%BI: 7,5-8,1) hoger dan in 2019 (8,2; 95%BI: 8,1-8,3 en 7,2; 95%BI: 6,9-7,4). Voor zowel kinderen (4 tot en met 11 jaar) als volwassenen (18 jaar en ouder) lag de trendlijn van het gemiddeld aantal beweegmomenten per kwartaal in 2020 doorgaans hoger dan in 2019 (Figuur 5). Voor kinderen was dit verschil echter alleen statistisch significant in het vierde kwartaal (oktober tot en met december). Voor volwassenen was alleen het verschil in het tweede kwartaal (april tot en met juni) statistisch significant.



Figuur 5 Het gemiddeld aantal beweegmomenten per week, per kwartaal van de jaren 2019 en 2020. Apart voor kinderen en volwassenen. Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS samen met het RIVM (2019-2020).

3.3

Beweegactiviteiten

In Tabel 3 worden de jaargemiddelden voor de minuten per week besteed aan de verschillende activiteiten van 2020 vergeleken met die van 2019, voor de totale bevolking en de voor verschillende leeftijdsgroepen. De totale tijd per week besteed aan sport en bewegen verschilde niet tussen 2020 en 2019. De tijd besteed aan individuele activiteiten verschilde wel tussen de jaren en voor specifieke groepen.

In 2020 werd meer tijd besteed aan activiteiten in en rondom het huis dan in 2019

- De totale tijd per week besteed aan beweegactiviteiten verschilde niet tussen 2020 en 2019. Voor individuele activiteiten en leeftijdsgroepen waren wel verschillen tussen de jaren te zien; vooral in het tweede kwartaal van het jaar en in de groep van de bevolking die aan de beweegrichtlijnen voldeed.
- Jongeren besteedden in 2020 50 minuten meer aan lopen van en naar school en/of het werk dan in 2019. Voor kinderen werd voor fietsen van/naar school 30 minuten per week meer gerapporteerd. Volwassenen tot 65 jaar besteedden 10 minuten per week minder aan fietsen in de vrije tijd en 10 minuten per week meer aan klussen. Volwassenen van 18 jaar of ouder besteedden ongeveer 20 minuten per week meer aan zwaar huishoudelijk werk.
- Mensen die aangaven meer te zijn gaan sporten en bewegen door de coronapandemie besteedden meer tijd aan beweegactiviteiten dan de mensen die aangaven minder of evenveel te bewegen. Dit gold specifiek voor bewegingsonderwijs, wandelen, sporten en licht intensieve activiteiten op het werk en/of school. De groep mensen die aangaf door de coronapandemie minder te zijn gaan sporten en bewegen besteedde minder tijd aan wandelen dan de groepen die aangaven evenveel of meer te bewegen.

De tijd die jongeren van 12 tot en met 17 jaar besteedden aan lopen van en naar school en/of het werk lag in 2020 50 minuten per week hoger dan in 2019. Voor kinderen van 4 tot en met 11 jaar werd voor fietsen van en naar school 30 minuten per week meer gerapporteerd. Volwassenen tot 65 jaar besteedden 10 minuten per week minder aan fietsen in de vrije tijd en 10 minuten per week meer aan klussen. Volwassenen van 18 jaar of ouder besteedden ongeveer 20 minuten per week meer aan zwaar huishoudelijk werk (Tabel 3).

Over het algemeen waren de verschillen tussen de jaren vooral terug te zien in het tweede kwartaal van het jaar (Bijlage 3, Tabel B3b). De totale tijd besteed aan beweegactiviteiten was hoger onder de mensen die aangaven door de coronamaatregelen meer te zijn gaan sporten en bewegen vergeleken met de groep die aangaven minder of evenveel te bewegen. Uitgesplitst naar type activiteit was dit verschil te zien voor bewegingsonderwijs, lichte intensieve activiteit op werk en/of school, wandelen en sporten in de vrije tijd. De groep die aangaf minder te sporten en bewegen besteedde minder tijd aan wandelen in de vrije tijd dan de andere twee groepen en meer tijd aan licht intensieve activiteit op het werk en/of school dan de groep die aangaf evenveel te bewegen.

Tabel 3 Minuten per week gerapporteerd voor de verschillende beweegactiviteiten (95% betrouwbaarheidsinterval) in 2020 vergeleken met 2019, uitgesplitst naar geslacht, leeftijdsgroepen, opleidingsniveau en werkstatus.

		Totaal			
		2019		2020	
		min/wk (95% BI)		min/wk (95% BI)	
Alle activiteiten samen					
	≥4 jaar [†]	2617	(2587-2646)	2635	(2603-2667)
	4 t/m 11 jaar	1283	(1227-1339)	1392	(1325-1459)
	12 t/m 17 jaar	2242	(2150-2334)	2212	(2108-2316)
	18 t/m 64 jaar	3050	(3016-3084)	3060	(3022-3098)
	≥65 jaar	1971	(1906-2035)	1996	(1929-2063)
Woonwerkverkeer					
Lopen	4 t/m 11 jaar	63	(48-79)	58	(41-75)
	12 t/m 17 jaar	64	(44-84)	118	(85-151)
	18 t/m 64 jaar	70	(63-77)	84	(76-92)
	≥65 jaar	46	(37-55)	52	(43-62)
Fietsen	4 t/m 11 jaar	45	(38-52)	79	(58-101)
	12 t/m 17 jaar	230	(206-254)	212	(189-235)
	18 t/m 64 jaar	66	(61-70)	61	(56-65)
	≥65 jaar	29	(23-36)	34	(27-41)
School en/of Werk					
Bewegingsonderwijs*	4 t/m 11 jaar	103	(97-109)	105	(100-110)
	12 t/m 17 jaar	132	(125-140)	150	(133-166)
Schoolzwemmen*	4 t/m 11 jaar	66	(54-77)	59	(49-69)
Buiten spelen	4 t/m 11 jaar	325	(301-350)	314	(292-337)
Licht intensieve activiteiten	12 t/m 17 jaar	1027	(960-1095)	839	(770-908)
	18 t/m 64 jaar	1265	(1240-1289)	1207	(1180-1233)
	≥65 jaar	229	(205-253)	215	(190-240)
Zwaar intensieve activiteiten	12 t/m 17 jaar	139	(117-161)	149	(123-176)
	18 t/m 64 jaar	340	(324-356)	352	(334-369)
	≥65 jaar	48	(38-57)	47	(37-57)
Huishouden					
Licht intensieve activiteiten	12 t/m 17 jaar	129	(110-148)	137	(116-158)
	18 t/m 64 jaar	629	(611-647)	629	(611-647)
	≥65 jaar	739	(707-770)	730	(698-761)
Zwaar intensieve activiteiten	12 t/m 17 jaar	21	(15-27)	18	(14-23)
	18 t/m 64 jaar	94	(89-99)	112	(106-118)
	≥65 jaar	90	(82-98)	114	(103-126)
Vrije tijd					
Buiten spelen	4 t/m 11 jaar	408	(378-437)	453	(421-486)
Zwemles*	4 t/m 11 jaar	65	(58-72)	68	(60-76)
Wandelen	4 t/m 11 jaar	105	(93-118)	119	(103-135)
	12 t/m 17 jaar	128	(107-148)	160	(138-183)

		Totaal			
		2019		2020	
		min/wk (95% BI)		min/wk (95% BI)	
	18 t/m 64 jaar	198	(190-206)	209	(201-217)
	≥65 jaar	249	(234-264)	259	(243-275)
Fietsen	4 t/m 11 jaar	89	(78-99)	105	(93-116)
	12 t/m 17 jaar	151	(126-176)	183	(152-213)
	18 t/m 64 jaar	101	(96-107)	91	(87-96)
	≥65 jaar	182	(169-196)	176	(163-189)
Tuinieren	12 t/m 17 jaar	7	(5-10)	15	(9-21)
	18 t/m 64 jaar	54	(50-57)	57	(53-61)
	≥65 jaar	136	(123-148)	126	(115-138)
Klussen	12 t/m 17 jaar	29	(20-37)	55	(36-74)
	18 t/m 64 jaar	81	(75-86)	94	(87-101)
	≥65 jaar	110	(97-123)	113	(100-126)
Sporten	4 t/m 11 jaar	125	(111-139)	141	(126-156)
	12 t/m 17 jaar	223	(203-242)	233	(210-255)
	18 t/m 64 jaar	152	(146-158)	164	(157-171)
	≥65 jaar	115	(103-128)	131	(116-145)

*Onder deelnemers die tijd besteden aan deze activiteit

†de totale activiteiten worden voor de volledige populatie van 4 jaar en ouder bekeken, alle losse activiteiten alleen per leeftijdsgroep.

Groen = statistisch significant hoger en rood = statistisch significant lager vergeleken met 2019

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2019-2020).

4 Sportdeelname in 2020

In dit hoofdstuk wordt de sportdeelname in 2020 ten opzichte van 2019 beschreven. De resultaten zijn gebaseerd op de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor. Er wordt aandacht besteed aan wekelijkse sportdeelname, sportfrequentie en -duur. Ook komt het aantal en type sporten aan bod, alsmede de organisatievorm en lidmaatschappen. Hierbij wordt zowel naar jaargemiddelden, verloop over de tijd (maanden/kwartalen) als naar specifieke doelgroepen gekeken.

4.1 Wekelijks sporten

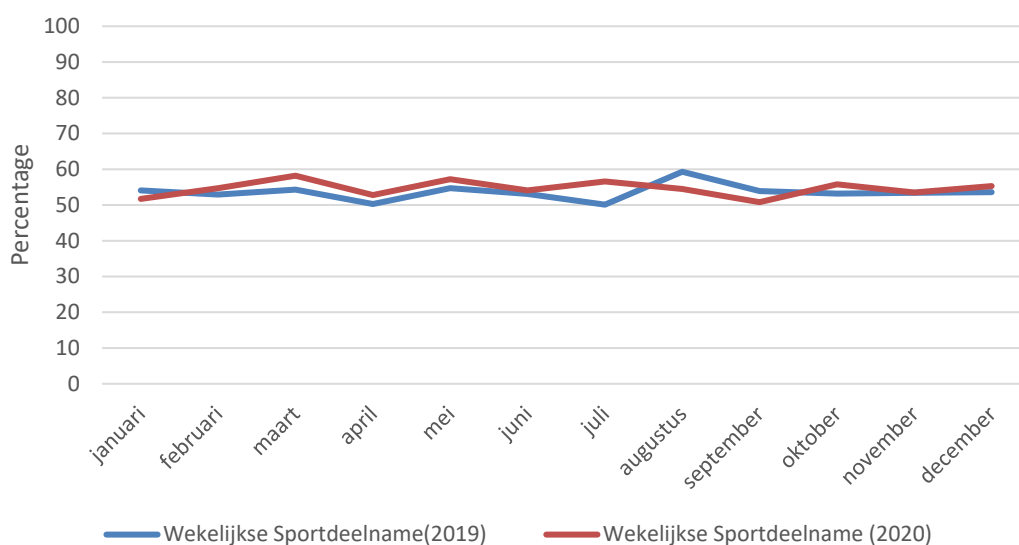
Het percentage Nederlanders van 4 jaar en ouder dat wekelijks sportte was in de periode 2016 tot en met 2019 redelijk constant. Alleen het verschil tussen 2016 (52,3%) en 2017 (54,7%) was statistisch significant. Hoewel het percentage wekelijkse sporters in 2020 (54,7%) hoger uitviel dan in 2019 (53,8%), betrof het hier geen statistisch significante stijging.¹⁰

Het percentage wekelijkse sporters in 2020 bleef gelijk ten opzichte van 2019

- Het percentage wekelijkse sporters in de Nederlandse bevolking in 2020 verschilde niet ten opzichte van 2019. Dit gold ook voor het verloop over het jaar en voor groepen binnen de bevolking.

Net als beweeggedrag is ook sportdeelname gevoelig voor seizoenen. Logischerwijs veroorzaakt de zomerstop bij veel teamsporten een dip in sportdeelname in de zomermaanden. Deze dip was niet terug te zien in de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor cijfers van zowel 2019 als 2020 (Figuur 6). De maand- en kwartaalcijfers in 2020 weken niet af van die in 2019 (Figuur 6; Bijlage 6, Tabel B6a).

¹⁰ www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportdeelname-wekelijks



Figuur 6 Het percentage Nederlanders van 4 jaar en ouder dat wekelijks sport over de maanden van 2020 vergeleken met 2019.

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS samen met het RIVM (2019-2020).

Ook uitgesplitst naar achtergrondkenmerken verschilde het percentage wekelijkse sporters niet tussen 2020 en 2019 (Tabel 4). Over het algemeen gold dit ook voor de kwartalen van het jaar (Bijlage 6, Tabel B6a). Er was echter één uitzondering. In het laatste kwartaal van 2020 was de wekelijkse sportdeelname lager dan in 2019 voor mensen met een lager opleidingsniveau. In het laatste kwartaal van 2019 sportte een derde van deze groep wekelijks; in het laatste kwartaal van 2020 was dit een kwart van de groep.

Tabel 4 Percentage wekelijkse sportdeelname (95% betrouwbaarheidsinterval) in 2020 vergeleken met 2019, uitgesplitst naar achtergrondkenmerken.

	2019		2020	
	% (95% BI)		% (95% BI)	
<i>Totaal</i>				
≥4 jaar	53,8	(52,8-54,8)	54,7	(53,7-55,8)
<i>Geslacht</i>				
Mannen	54,7	(53,2-56,1)	56,0	(54,5-57,5)
Vrouwen	52,9	(51,5-54,4)	53,5	(52,0-55,0)
<i>Leeftijd</i>				
4 t/m 11 jaar	63,2	(59,9-66,5)	64,5	(61,0-67,9)
12 t/m 17 jaar	71,3	(67,9-74,7)	69,9	(66,2-73,6)
18 t/m 29 jaar	67,4	(65,0-69,8)	67,1	(64,6-69,7)
30 t/m 39 jaar	56,4	(53,5-59,3)	60,8	(57,8-63,8)
40 t/m 49 jaar	55,8	(53,0-58,5)	57,0	(54,0-60,0)
50 t/m 59 jaar	48,8	(46,2-51,4)	48,5	(45,7-51,3)
60 t/m 69 jaar	44,0	(41,1-46,9)	42,6	(39,6-45,6)
70 t/m 79 jaar	37,3	(34,1-40,5)	43,4	(39,9-46,8)
≥80 jaar	20,1	(16,1-24,2)	19,9	(15,6-24,2)
<i>Opleidingsniveau (≥25 jaar)</i>				
Lager (lo, vmbo, avo onderbouw, mbo1)	29,6	(27,5-31,7)	29,7	(27,4-32,0)
Middelbaar (havo, vwo, mbo 2,3,4)	48,4	(46,4-50,3)	48,7	(46,6-50,8)
Hoger (hbo, wo)	65,6	(63,7-67,5)	68,3	(66,3-70,2)
<i>Huishoudinkomen (≥4 jaar)</i>				
kwintiel 1	40,9	(38,4-43,4)	41,8	(39,1-44,5)
kwintiel 2	42,8	(40,3-45,2)	40,2	(37,6-42,7)
kwintiel 3	51,0	(48,7-53,3)	54,4	(52,0-56,9)
kwintiel 4	58,8	(56,7-61,0)	61,0	(58,7-63,2)
kwintiel 5	68,4	(66,5-70,4)	69,0	(66,9-71,1)
<i>Opleiding/ Inkomen (≥25 jaar)*</i>				
Laag/Laag	21,0	(17,1-24,8)	19,0	(15,0-23,0)
Laag/Midden	31,5	(28,9-34,2)	31,5	(28,7-34,4)
Laag/Hoog	39,0	(31,6-46,3)	43,9	(35,9-51,9)
Midden/Laag	34,6	(29,2-40,0)	38,7	(32,7-44,8)
Midden/Midden	47,1	(44,7-49,5)	47,6	(45,0-50,2)
Midden/Hoog	58,8	(54,7-63,0)	59,3	(54,7-64,0)
Hoog/Laag	54,3	(47,2-61,3)	59,8	(52,6-67,0)
Hoog/Midden	61,4	(58,7-64,2)	64,9	(62,0-67,7)
Hoog/Hoog	73,7	(70,8-76,5)	73,7	(70,8-76,6)
<i>Werkstatus (18 t/m 65 jaar)</i>				
Wel betaald werk	59,8	(58,4-61,1)	61,8	(60,3-63,2)
Geen betaald werk	37,6	(35,8-39,4)	38,1	(36,2-39,9)

	2019		2020	
	% (95% BI)		% (95% BI)	
<i>Huishoudsamenstelling</i>				
Inwonend kind	66,7	(64,7-68,7)	68,0	(65,9-70,2)
Alleenstaande <40 jaar	65,0	(60,8-69,2)	66,4	(62,0-70,8)
Alleenstaande ≥40 jaar	37,4	(34,7-40,2)	36,5	(33,6-39,4)
Partner in paar zonder thuiswonend(e) kind(eren)	47,8	(45,9-49,8)	49,4	(47,3-51,5)
Partner in paar met thuiswonend(e) kind(eren)	54,9	(52,8-57,0)	56,6	(54,4-58,8)
Ouder in eenoudergezin met thuiswonend(e) kind(eren).	45,4	(39,9-51,0)	47,3	(40,9-53,7)
Andere samenstelling/overig	59,3	(54,2-64,4)	54,3	(49,4-59,3)
<i>Mate van verstedelijking</i>				
Zeer sterk stedelijk	55,4	(53,3-57,4)	56,4	(54,3-58,6)
Sterk stedelijk	54,2	(52,3-56,1)	54,6	(52,7-56,6)
Matig stedelijk	54,8	(52,2-57,3)	58,6	(55,9-61,4)
Weinig stedelijk	52,6	(50,4-54,8)	51,8	(49,5-54,2)
Niet stedelijk	48,5	(44,9-52,2)	50,1	(46,2-54,0)

Groen = statistisch significant hoger en **rood** = statistisch significant lager vergeleken met 2019.

* Laag inkomen = kwintiel 1 en 2 van het huishoudinkomen samen, Midden inkomen = kwintiel 3 van het huishoudinkomen, Hoog inkomen = kwintiel 4 en 5 van het huishoudinkomen samen.

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2019-2020).

4.2 Sportfrequentie en sportduur

Gemiddeld sportte een wekelijkse sporter in 2020 drie tot vier keer per week. In 2019 was dit drie keer per week. In tabel 5 is te zien dat het percentage wekelijkse sporters dat vijf keer per week of vaker sport in 2020 hoger was dan in 2019. Ook de gemiddelde tijd die werd besteed aan sporten viel in 2020 hoger uit dan in 2019. Het ging hierbij vooral om de tenminste matig intensieve sporten.

Wekelijkse sporters sportten in 2020 iets vaker en langer dan in 2019

- De gemiddelde sportfrequentie lag in 2020 (3-4 keer per week) iets hoger dan in 2019 (3 keer per week), vooral in de eerste helft van het jaar.
- Wekelijkse sporters besteedden in 2020 20 minuten meer tijd aan sport dan in 2019. Het ging hier om tenminste matig intensieve sporten, vooral in het tweede kwartaal van het jaar.

Tabel 5 Sportfrequentie en duur (95% betrouwbaarheidsinterval) onder de wekelijkse sporters in 2019 en 2020.

	2019		2020	
Gemiddelde frequentie (per week)	3,12	(3,06-3,18)	3,45	(3,38-3,52)
<i>Frequentie (%)</i>				
1 keer	23,1	(21,9-24,3)	19,4	(18,3-20,6)
2 tot 4 keer	57,7	(56,3-59,1)	56,0	(54,6-57,5)
5 tot 7 keer	15,1	(14,1-16,1)	18,4	(17,3-19,6)
8 keer of meer	4,1	(3,5-4,6)	6,1	(5,4-6,8)
<i>Tijd besteed aan sporten (minuten per week)</i>				
Onder wekelijkse sporters	274	(266-282)	293	(284-302)
Licht intensieve sporten	14	(12-17)	15	(12-18)
Tenminste matig intensieve sporten	260	(252-267)	278	(269-287)

Groen = statistisch significant hoger en rood = statistisch significant lager vergeleken met 2019

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2019-2020).

Het percentage wekelijkse sporters dat één keer per week sportte, was in alle kwartalen van 2020 lager dan in 2019, maar deze verschillen waren niet statistisch significant (Bijlage 6, Tabel B6b). Afgezien van het eerste kwartaal gold dit ook voor de wekelijkse sporters die twee tot vier keer per week sportten. Wekelijkse sporters sportten in alle kwartalen van 2020 vaker vijf keer per week of vaker dan in 2019. In het eerste en tweede kwartaal waren de verschillen tussen 2020 en 2019 ook statistisch significant. In 2020 besteedden wekelijkse sporters doorgaans meer tijd aan sport dan in 2019. In het tweede kwartaal was dit verschil voor tenminste matig intensieve sporten, met een verschil van 41 minuten per week, ook statistisch significant (Bijlage 6, Tabel B6b).

4.3 Aantal sporten

Wekelijkse sporters beoefenden in 2020 meer verschillende sporten dan in 2019.

- Wekelijkse sporters beoefenden in 2020 vaker tenminste twee sporten dan in 2019. Er werd minder vaak maar één sport beoefend. Deze verschillen kwamen vooral naar voren in het tweede kwartaal van het jaar.

Wekelijkse sporters beoefenden in 2020 meer verschillende sporten dan in 2019. In 2020 beoefenden wekelijkse sporters vaker twee of meer sporten dan in 2019 (Tabel 6). Uitgesplitst naar kwartalen verschilde dit alleen in het tweede kwartaal van het jaar tussen 2019 en 2020. Het percentage van de wekelijkse sporters dat één sport beoefende was in 2020 lager dan in 2019 (Tabel 6). Voor de kwartalen was dit alleen terug te zien in het tweede kwartaal (Bijlage 6, Tabel B6c).

Tabel 6 Het aantal sporten (95% betrouwbaarheidsinterval) dat wekelijkse sporters beoefenden in 2019 en 2020

	2019	2020
<i>Gemiddeld aantal</i>	1,53 (1,51-1,55)	1,59 (1,56-1,61)
<i>Aantal sporten (%)</i>		
1 sport	61,9 (60,5-63,3)	58,2 (56,7-59,6)
2 of meer sporten	38,1 (36,7-39,5)	41,8 (40,4-43,3)

Groen = statistisch significant hoger en rood = statistisch significant lager vergeleken met 2019

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2019-2020).

4.4

Type sporten

Nauwelijks verschillen in meest populaire sporten tussen 2020 en 2019.

- De ranking in meest populaire sporten in 2020 bleef nagenoeg ongewijzigd ten opzichte van 2019. Hardlopen, na fitness de meest populaire sport in Nederland, werd in 2020 wel door meer wekelijkse sporters gerapporteerd dan in 2019. In 2020 gaf 19,4% van de wekelijkse sporters aan hard te lopen, in 2019 was dit 16,4%.

In Tabel 7 zijn de top-12 sporten uit 2019 en 2020 gesorteerd op de ranking in 2020. Daarnaast wordt het percentage van de wekelijkse sporters gegeven dat deze sporten beoefenden. Er was sprake van een minimale verschuiving tussen 2019 en 2020 in de ranking van de sporten (ofwel het aantal keren dat de sport gerapporteerd is door wekelijkse sporters). Fitness, hardlopen en voetbal vormden net als in voorgaande jaren met afstand de top-3 van meest beoefende sporten. Het percentage wekelijkse sporters dat aan hardlopen deed was in 2020 hoger dan in 2019 (19,4% versus 16,4%; Tabel 7). Deze stijging was vooral te zien onder de wekelijkse sporters die tenminste twee sporten beoefenden, al was dit niet statistisch significant.

Tabel 7 Type sporten beoefend door wekelijkse sporters in 2019 en 2020.

	Ranking		Aandeel wekelijkse sporters die de sport beoefent*		Aandeel wekelijkse sporters die de sport beoefent			
	2019	2020	2019 % (95% BI)	2020 % (95% BI)	Beoefent één sport		Beoefent twee sporten of meer*	
					2019 (N=3039) % (95% BI)	2020 (N=2635) % (95% BI)	2019 (N=1873) % (95% BI)	2020 (N=1905) % (95% BI)
Fitness	1	1	35,1 (33,7-36,4)	36,4 (35,0-37,8)	30,8 (29,2-32,4)	30,1 (28,4-31,9)	42,0 (39,8-44,2)	45,1 (42,8-47,3)
Hardlopen	2	2	16,4 (15,4-17,5)	19,4 (18,2-20,5)	7,8 (6,9-8,8)	8,7 (7,6-9,8)	30,4 (28,3-32,5)	34,2 (32,0-36,3)
Voetbal	3	3	12,1 (11,2-13,1)	12,5 (11,5-13,5)	11,6 (10,4-12,7)	10,2 (9,0-11,4)	13,1 (11,6-14,6)	15,6 (14,0-17,3)
Zwemmen	5	4	7,6 (6,9-8,4)	7,6 (6,8-8,4)	5,3 (4,5-6,1)	4,8 (3,9-5,6)	12,9 (11,4-14,5)	11,5 (10,1-13,0)
Tennis	4	5	7,6 (6,9-8,4)	7,5 (6,7-8,2)	4,3 (3,6-5,1)	4,4 (3,6-5,2)	12,9 (11,4-14,5)	11,7 (10,2-13,2)
Yoga	7	6	4,7 (4,1-5,3)	5,0 (4,4-5,6)	2,5 (1,9-3,0)	2,8 (2,1-3,4)	8,4 (7,1-9,6)	8,1 (6,9-9,4)
Fietsen	8	7	3,9 (3,4-4,4)	5,0 (4,3-5,6)	1,1 (0,7-1,5)	1,9 (1,4-2,4)	8,5 (7,2-9,7)	9,2 (7,9-10,5)
Wandelen	6	8	4,9 (4,3-5,6)	4,8 (4,2-5,4)	1,9 (1,4-2,4)	1,9 (1,4-2,4)	9,9 (8,6-11,3)	8,8 (7,5-10,1)
Paardrijden	10	9	2,7 (2,2-3,1)	2,9 (2,4-3,3)	2,1 (1,5-2,6)	2,3 (1,7-2,8)	3,7 (2,9-4,6)	3,7 (2,8-4,5)
Hockey	9	10	3,2 (2,7-3,7)	2,8 (2,3-3,3)	2,5 (2,0-3,1)	2,3 (1,7-2,9)	4,3 (3,4-5,3)	3,5 (2,7-4,3)
Wielrennen	12	11	2,5 (2,1-3,0)	2,8 (2,3-3,3)	1,0 (0,6-1,4)	0,8 (0,4-1,1)	5,0 (4,1-6,0)	5,6 (4,5-6,6)
Dansen	11	12	2,6 (2,2-3,1)	2,7 (2,3-3,2)	1,8 (1,3-2,2)	2,1 (1,5-2,6)	4,0 (3,1-4,9)	3,7 (2,8-4,5)

Groen = statistisch significant hoger en rood = statistisch significant lager vergeleken met 2019

*Mensen kunnen meer dan 1 sport beoefenen, daarom is het totaal meer dan 100%

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2019-2020).

4.5 Organisatievorm en lidmaatschap

Wekelijkse sporters sportten in 2020 in een vergelijkbare organisatievorm als in 2019 en hadden evenveel lidmaatschappen en abonnementen.

- Er waren geen verschillen te zien in jaargemiddelden voor 2019 en 2020 voor organisatievorm en lidmaatschappen.
- In het tweede kwartaal van 2020 sportten wekelijkse sporters wel vaker individueel dan in hetzelfde kwartaal in 2019.
- Wekelijkse sporters rapporteerden in het tweede kwartaal van 2020 ook minder verenigingslidmaatschappen dan in hetzelfde kwartaal in 2019. Hetzelfde gold voor het hebben van een abonnement op een fitnesscentrum, zwembad of andere sportaanbieder in het vierde kwartaal.

Organisatievorm

In 2020 was een lichte daling te zien in het percentage wekelijkse sporters dat aan een teamsport deed ten opzichte van 2019. Een lichte stijging was te zien in het percentage wekelijkse sporters dat individueel of in een groep sportten. Deze verschillen tussen 2020 en 2019 waren echter niet statistisch significant (Tabel 8).

Op basis van de kwartalen waren er wel enkele verschillen tussen 2019 en 2020 (Bijlage 6, Tabel B6d). In het tweede kwartaal van 2020 sportten wekelijkse sporters vaker individueel (85,7%; 95%BI:83,6%-87,8%) dan in het tweede kwartaal van 2019 (80,0%; 95%BI:77,7%-82,4%).

Lidmaatschap

Ten opzichte van 2019 was in 2020 een lichte daling te zien in het percentage wekelijkse sporters dat een lidmaatschap of abonnement had. Deze verschillen tussen 2020 en 2019 waren echter niet statistisch significant (Tabel 8).

Ook hier waren op basis van de kwartalen wel enkele verschillen tussen 2019 en 2020 (Bijlage 6, Tabel B6d). In het tweede kwartaal van 2020 hadden wekelijkse sporters minder vaak een lidmaatschap bij een sportvereniging (36,0%; 95%BI:33,2%-38,9%) dan in het tweede kwartaal van 2019 (40,1%; 95%BI:37,3%-43,0%). In het laatste kwartaal van 2020 hadden wekelijkse sporters minder vaak een abonnement bij een fitnesscentrum, zwembad of een andere sportaanbieder (36,1%; 95%BI:33,3%-38,9%) dan in 2019 (43,2%; 95%BI:40,4%-46,0%).

Tabel 8 Percentage Nederlanders dat wekelijks sport (95% betrouwbaarheidsinterval) in 2020 vergeleken met 2019 uitgesplitst naar organisatievorm en type lidmaatschap.

in 2020 vergeleken met 2019, gesplitst naar organisatievorm en type lidmaatschap				
	2019		2020	
	% (95% BI)		% (95%)	
<i>Organisatievorm</i>				
Teamsporten	21,7	(20,5-22,8)	21,1	(19,9-22,3)
Individueel sporten	81,0	(79,9-82,1)	82,8	(81,7-83,9)
Sporten in een groep	13,8	(12,8-14,8)	14,2	(13,2-15,3)
<i>Lidmaatschap</i>				
Lid van een sportvereniging	40,7	(39,3-42,1)	39,3	(37,8-40,7)
Abonnement op fitnesscentrum, zwembad of andere sportaanbieder	41,0	(39,6-42,4)	40,7	(39,3-42,1)
Geen lid van een sportvereniging en geen abonnement	26,5	(25,2-27,7)	28,8	(27,5-30,2)

Groen = statistisch significant hoger en **rood** = statistisch significant lager vergeleken met 2019

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2019-2020).

5 Methodologische aspecten in 2020

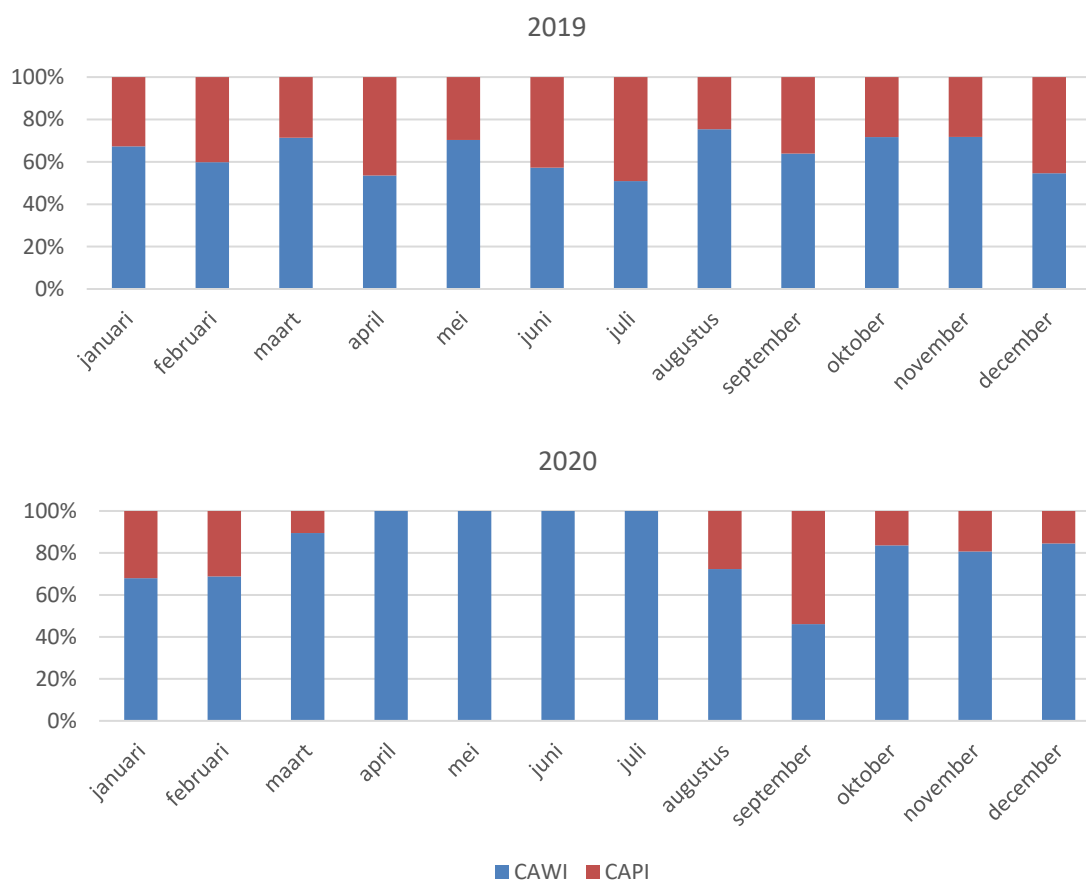
In dit hoofdstuk worden methodologische aspecten rondom de uitvoering van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor in 2020 besproken waarop de coronapandemie (mogelijk) invloed heeft gehad. Twee aspecten zijn mogelijk van invloed geweest: het wegvallen van huisbezoeken en de interpretatie van de navraagperiode. Hiervoor is onderzocht in hoeverre deze van invloed zijn geweest op de gerapporteerde resultaten.

De coronapandemie heeft invloed gehad op methodologische aspecten van het onderzoek, die mogelijk hebben bijgedragen aan positievere sport- en beweegcijfers voor 2020.

- Door de geldende maatregelen zijn er gedurende 2020 minder enquêtes afgenomen via huisbezoeken dan in 2019. In het voorjaar van 2020 hebben de huisbezoeken zelfs helemaal stilgelegen en konden respondenten alleen deelnemen via een web interview. Dit heeft mogelijk bijgedragen aan positievere sport- en beweegcijfers voor 2020.
- In 2020 kan de navraagperiode ('in een normale week in de afgelopen maanden') van invloed zijn geweest op de resultaten van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor. Mogelijk heeft dit bijgedragen aan een overschatting van sport- en beweeggedrag in 2020 ten opzichte van 2019.

Wegvallen van de huisbezoeken

De coronapandemie en de geldende maatregelen hebben invloed gehad op de dataverzameling van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor. Gedurende het jaar 2020 zijn in totaal minder enquêtes afgenomen via huisbezoeken (CAPI; zie bijlage 1) dan in 2019 (Figuur 7). In het voorjaar van 2020 (half maart – eind juli) en aan het eind van het jaar (half december – eind december) hebben de huisbezoeken, als gevolg van de coronamaatregelen, zelfs helemaal stilgelegen en konden respondenten alleen deelnemen via een web interview (CAWI; zie ook bijlage 1). Daar waar in 2019 65% van de respondenten via internet reageerde, was dit in 2020 ruim 80%. Dit resultaat laat zien dat de coronapandemie en de geldende maatregelen invloed hebben gehad op de dataverzameling van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor.



Figuur 7 Het percentage respondenten dat heeft deelgenomen via internetvragenlijst (CAWI) en huisbezoek (CAPI) per maand in 2019 en 2020. Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2019-2020).

Respondenten die deelnamen via internet (CAWI) voldeden zowel in 2020 als in 2019 vaker aan de beweegrichtlijnen en sportten vaker wekelijks dan respondenten die deelnamen via een huisbezoek (CAPI; Tabel 9). In combinatie met minder huisbezoeken in 2020 heeft dit mogelijk geresulteerd in hogere schattingen voor sport- en beweeggedrag.

Voor alleen de maanden waarin beide vormen van benadering plaatsvonden, verdween het verschil tussen 2020 en 2019 voor het voldoen aan de beweegrichtlijnen en wekelijkse sportdeelname (Tabel 9).

Bij het berekenen van de sport- en beweegcijfers in de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor worden cijfers standaard gewogen om te komen tot een representatieve afspiegeling van de Nederlandse bevolking. Voor 2020 is dit weegmodel aangepast om te corrigeren voor het wegvallen van huisbezoeken op basis van verschillende bevolkingskarakteristieken (Bijlage 1). Deze correctie neemt in zekere mate ook sport- en beweegindicatoren mee vanwege het onderlinge verband tussen sport- en beweeggedrag en de indicatoren die in dit model worden meegenomen. De vraag is of dit voldoende is geweest.

Tabel 9 Percentage (95% betrouwbaarheidsinterval) Nederlanders dat voldeed aan de beweegrichtlijnen en wekelijks sportten per interviewmodus in 2019 en 2020. Het gehele jaar en de selectie van maanden waarin zowel CAWI- (via internet) als CAPI- (via huisbezoek) interviews plaatsvonden.

		2019		2020	
		% (95% BI)		% (95% BI)	
Beweegrichtlijnen					
jan t/m dec [†]	Totaal*	49,0	(48,0-50,1)	52,7	(51,6-53,8)
	CAWI\$	58,2	(56,9-59,5)	57,3	(56,2-58,5)
	CAPI\$	33,3	(31,7-34,9)	33,5	(31,2-35,8)
jan, feb, aug t/m nov [‡]	Totaal*	49,2	(47,8-50,6)	51,0	(49,5-52,5)
	CAWI\$	57,2	(55,5-58,9)	57,4	(55,6-59,1)
	CAPI\$	31,4	(29,1-33,8)	35,3	(32,6-37,9)
Wekelijks sporten					
jan t/m dec [†]	Totaal*	53,8	(52,8-54,8)	54,7	(53,7-55,8)
	CAWI\$	57,9	(56,7-59,2)	56,9	(55,7-58,1)
	CAPI\$	46,6	(44,9-48,3)	45,6	(43,1-48,0)
jan, feb, aug t/m nov [‡]	Totaal*	54,6	(53,2-56,0)	54,5	(53,0-56,0)
	CAWI\$	58,4	(56,7-60,1)	57,5	(55,8-59,3)
	CAPI\$	46,1	(43,6-48,7)	47,1	(44,4-49,9)

Groen = statistisch significant hoger en rood = statistisch significant lager vergeleken met 2019.

* gewogen, \$ ongewogen, † Aandeel CAWI in 2019 was 65%, in 2020 was dit 83%, ‡

Aandeel CAWI in deze maanden was 69% in 2019 en 71% in 2020.

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2019-2020).

Tabel 10 Het percentage (95% betrouwbaarheidsinterval) van de respondenten dat aan de beweegrichtlijnen voldeed en wekelijks sportten volgens het weegmodel van respectievelijk 2019 en 2020 en volgens het tijdreeksmodel 2020 dat specifiek ontwikkeld is voor de variabele bewegen volgens richtlijn, per kwartaal in 2019 en 2020.

ontwikkeld is voor de volgende beweging volgens Hentlijn, per kwartaal in 2019 en 2020:

	2019		2020			
	Weging volgens weegmodel		Weging volgens weegmodel		Weging volgens tijdreeksmodel	
	% (95%BI)		% (95%BI)		% (95%BI)	
Beweegrichtlijnen						
jan t/m mrt	46,2	(44,3-48,1)	49,2	(47,1-51,4)	48,4	(46,0-50,8)
apr t/m jun	50,7	(48,5-52,8)	59,1	(57,0-61,3)	51,8	(49,5-54,1)
jul t/m sept	53,4	(51,3-55,4)	51,5	(49,4-53,7)	50,5	(48,3-52,7)
okt t/m dec	46,6	(44,5-48,6)	51,1	(48,9-53,3)	48,5	(46,1-50,9)
Jaarcijfer	49,0	(48,0-50,1)	52,7	(51,6-53,8)		
Jaarcijfer*			52,7	(51,5-53,9)	49,8	(48,6-51,0)
Wekelijks sporten						
jan t/m mrt	53,8	(51,9-55,8)	54,6	(52,4-56,7)	54,0	(52,3-55,7)
apr t/m jun	53,0	(50,8-55,1)	55,4	(53,2-57,6)	53,8	(52,1-55,5)
jul t/m sept	54,6	(52,6-56,7)	54,1	(51,9-56,2)	51,0	(50,3-51,7)
okt t/m dec	53,7	(51,6-55,7)	54,9	(52,8-57,1)	53,4	(51,3-55,5)
Jaarcijfer	53,8	(52,8-54,8)	54,7	(53,7-55,8)		
Jaarcijfer*			54,8	(53,6-56,0)	53,1	(51,9-54,3)

* Het jaar cijfer is hier berekend als het gemiddelde van de vier kwartaalcijfers. Op basis van het steekproefbestand komen de percentages iets anders uit.

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2019-2020).

Ten behoeve van onder andere dit rapport heeft het CBS aanvullende analyses uitgevoerd waarin dit effect wordt onderzocht met behulp van tijdsreeksmodellen. Bij het toepassen van het aanvullende tijdsreeksmodel veranderd het percentage dat voldeed aan de beweegrichtlijnen in 2020 van 52,7% naar 49,8% (Tabel 10). Voor het tweede kwartaal was dit verschil het grootst (7,3 procentpunt). Voor de andere drie kwartalen zijn de verschillen tussen de resultaten van beide modellen veel kleiner. Het percentage van wekelijkse sporters verandert van 54,8% naar 53,1%. Binnen het jaar is de verandering voor wekelijks sporten het sterkst in het derde kwartaal (3,1 procentpunt, Tabel 10).

Deze analyses lijken te bevestigen dat de initiële aanpassingen aan de weging van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor in 2020 (op basis van acht tijdreeksmodellen voor andere indicatoren) te weinig hebben gedaan voor de sport- en beweegcijfers. Dit heeft bijgedragen aan positievere sport- en beweegcijfers voor 2020.

De navraagperiode in de context van de coronapandemie

De vragenset over sport- en beweeggedrag in de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor vraagt naar verschillende activiteiten die men in het dagelijks leven doet en is al sinds 2001 grotendeels hetzelfde. Dit maakt het mogelijk om resultaten uit meetjaren onderling te vergelijken. De navraagperiode die wordt gehanteerd is 'een normale week in de afgelopen maanden'. Logischerwijs zorgde dit voor een andere interpretatie bij de respondenten binnen de context van de coronapandemie. Wat als 'normaal' moest/kon worden beschouwd en welke periode precies valt onder 'de afgelopen maanden' kan verschillend zijn opgevat door respondenten in lockdown tijdens de coronapandemie. De verwachting zou dan zijn dat dit effect gaandeweg het jaar minder een rol heeft gespeeld.

Voor de tijd besteed aan beweegactiviteiten die tijdens een lockdown minder uitgevoerd konden worden, zoals bijvoorbeeld lopen en fietsen van en naar het werk en/of school, werd geen daling gevonden gedurende de periodes van lockdown (Bijlage 3 - Tabel B3b). De tijd besteed aan lopen van en naar het werk en/of school was juist hoger in het tweede kwartaal (tijdens de lockdown) dan in het derde en vierde kwartaal. Daarentegen was er wel een stijging in de tijd besteed aan zwaar intensieve huishoudactiviteiten en wandelen in de vrije tijd gedurende de periode van de lockdown (Bijlage 3 - Tabel B3b). Dit wijst er mogelijk op dat ook een aanzienlijk aandeel van de respondenten de vragen heeft beantwoord vanuit het perspectief van het heden/nieuwe normaal al dan niet rekening houdend met de afgelopen maanden. Het is goed mogelijk dat een combinatie van beide gedachten (bewegen voorafgaand aan de pandemie en bewegen tijdens de pandemie) tot een zekere mate van overrapportage heeft geleid in de antwoorden.

Voor teamsporten en sporten in een groep werd tijdens de periode van de lockdown geen daling gezien in de sportdeelname (Bijlage 6 – Tabel B6d). Ook in verenigingslidmaatschappen werd geen daling gezien gedurende de lockdown. Alleen was het percentage abonnementen op een sportaanbieder in het vierde kwartaal (tijdens lockdown) van 2020

lager dan in het eerste kwartaal (geen maatregelen). Specifiek voor sporten zal iemand die voorafgaand aan de coronapandemie geregeld aan sport deed tijdens de sluiting van sportscholen en verenigingen de vraag 'sport u?' kunnen beantwoorden met 'ja, ik doe aan voetbal'. En daarnaast aangeven dat hij/zij nu ook aan hardlopen doet of vaker is gaan wandelen. Dit heeft mogelijk een overschatting in de hand gewerkt.

6 Discussie en Conclusie

In dit hoofdstuk worden de resultaten kort samengevat en vergeleken met resultaten uit eerder Nederlands onderzoek. Er komt een aantal (methodologische) kanttekeningen aan bod die van belang zijn bij het interpreteren van de resultaten. Om vervolgens terug te komen op de centrale vraag in dit rapport: Wat heeft de coronapandemie betekend voor het sport- en beweeggedrag in Nederland in 2020?

6.1 Samenvatting van de resultaten

In hoofdstuk 3 en 4 werden de resultaten voor respectievelijk beweeggedrag en wekelijks sporten beschreven. Hierbij werden twee invalshoeken gebruikt: (I) Wat denken mensen zelf? Is hun sport en beweeggedrag veranderd tijdens de coronapandemie? En (II) Wat rapporteren mensen aan sport- en beweegactiviteiten te doen? In hoofdstuk 5 werden de resultaten beschreven van een derde invalshoek om de centrale vraag te beantwoorden: (III) Waren er veranderingen in de methodologie en uitvoering van het onderzoek?

In deze paragraaf worden de belangrijkste resultaten kort samengevat.

Beweeggedrag

1. Wat denken mensen zelf?

In het voorjaar van 2020 gaf de helft van de respondenten aan minder te zijn gaan sporten en bewegen dan voor de coronapandemie. Aan het einde van de zomer lag dit percentage rond de 30% en in december was dit ongeveer 35% tot 45%. Gedurende de gehele periode gaf ongeveer 15% van de respondenten aan meer te zijn gaan sporten en bewegen. Respondenten die aangaven (veel) minder te zijn gaan sporten en bewegen hadden vaak dezelfde achtergrondkenmerken als de respondenten die aangaven (veel) meer te zijn gaan bewegen. Het ging om jongeren/jongvolwassenen, hoogopgeleiden en in iets mindere mate om vrouwen en de werkende bevolking.

2. Welke beweegactiviteiten worden gerapporteerd?

Op basis van de afzonderlijk gerapporteerde beweegactiviteiten verschilde de totale tijd per week besteed aan sporten en bewegen niet tussen 2020 en 2019. Voor individuele activiteiten en leeftijdsgroepen waren wel verschillen tussen de jaren te zien; vooral in het tweede kwartaal en in de groep van de bevolking die aan de beweegrichtlijnen voldeed. De tijd die jongeren van 12 tot en met 17 jaar besteedden aan lopen van/naar school en/of het werk lag in 2020 hoger (50 min/week) dan in 2019. Voor kinderen van 4 tot en met 11 jaar werd voor fietsen van/naar school meer tijd (30 min/week) gerapporteerd. Volwassenen tot 65 jaar besteedden minder tijd (10 min/week) aan fietsen in de vrije tijd en meer tijd (10 min/week) aan klussen. Volwassenen van 18 jaar of ouder besteedden meer tijd (20 min/week) aan zwaar huishoudelijk werk. Mensen die aangaven meer te zijn gaan sporten en bewegen door de coronamaatregelen besteedden ook daadwerkelijk meer tijd aan beweegactiviteiten dan gemiddeld. Dit gold specifiek voor bewegingsonderwijs wandelen, sporten en licht intensieve activiteiten op het werk en/of school. Mensen die aangaven door de coronamaatregelen

minder te zijn gaan sporten en bewegen besteedden ook daadwerkelijk minder tijd dan gemiddeld aan wandelen en meer tijd aan licht intensieve activiteiten op het werk en/of school.

Het percentage Nederlanders dat aan de beweegrichtlijnen voldeed lag in 2020 (52,7%) hoger dan in 2019 (49,0%) en er waren in 2020 meer beweegmomenten dan in 2019. De verschillen in het voldoen aan de beweegrichtlijnen tussen de jaren waren vooral terug te voeren op het tweede kwartaal en de groep die zelf aangaf door de coronapandemie meer te zijn gaan bewegen. Het aandeel van de bevolking dat aan de beweegrichtlijnen voldeed viel in 2020 vooral hoger uit dan in 2019 onder volwassenen van 30 tot en met 39 jaar, mensen met betaald werk, mensen uit de hogere groepen qua inkomen en opleidingsniveau, kinderen die thuis wonen, ouders met thuiswonende kinderen en mensen die in sterk stedelijk gebied wonen.

Sportdeelname

Welke sportactiviteiten worden gerapporteerd?

Het percentage wekelijkse sporters in de Nederlandse bevolking verschilde niet tussen 2019 en 2020. Dit gold ook voor het verloop over het jaar en voor groepen binnen de bevolking. Wel sportten wekelijkse sporters in 2020 iets vaker en langer dan in 2019. De gemiddelde sportfrequentie lag in 2020 (3-4 keer per week) iets hoger dan in 2019 (3 keer per week). Dit gold vooral in de eerste helft van het jaar. Daarnaast besteedden wekelijkse sporters in 2020 20 minuten per week meer aan sport dan in 2019. Het ging hier om tenminste matig intensieve sporten, vooral in het tweede kwartaal van het jaar. Ook het aantal sporten dat wekelijkse sporters beoefenden lag in 2020 hoger dan in 2019. Wekelijkse sporters beoefenden in 2020 vaker tenminste twee sporten dan in 2019; vooral in het tweede kwartaal van het jaar. Tegelijkertijd waren er nauwelijks verschillen in de meest populaire sporten tussen 2020 en 2019. De ranking in meest populaire sporten in 2020 bleef nagenoeg ongewijzigd ten opzichte van 2019. Hardlopen werd in 2020 wel door meer wekelijkse sporters gerapporteerd (19,4%) dan in 2019 (16,4%). Er waren echter geen verschillen te zien in jaargemiddelden voor 2019 en 2020 voor organisatievorm en lidmaatschappen.

Methodologische aspecten

Wegvallen van de huisbezoeken

Door de geldende maatregelen zijn er gedurende 2020 minder enquêtes afgenomen via huisbezoeken (CAPI; zie bijlage 1) dan in 2019. In het voorjaar van 2020 hebben de huisbezoeken zelfs helemaal stilgelegen en konden respondenten alleen deelnemen via een web interview (CAWI; zie ook bijlage 1). Schattingen voor sport- en beweeggedrag op basis van web interviews vallen hoger uit dan op basis van huisbezoeken. Dit heeft bijgedragen aan positievere sport- en beweegcijfers voor 2020. De aanpassingen aan de weging van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor 2020 zijn zeer waarschijnlijk niet voldoende geweest om het effect van wegvallen van de huisbezoeken op de sport- en beweegcijfers te corrigeren.

De navraagperiode in de context van de coronapandemie

In 2020 kan de navraagperiode van invloed zijn geweest op de resultaten van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor. Bij alle

activiteiten (met uitzondering van de vraag over sporten) werd expliciet vermeld dat het gaat om activiteiten in een normale week in de afgelopen maanden. Wat als 'normaal' moest/kon worden beschouwd en welke periode precies valt onder 'de afgelopen maanden' kan verschillend zijn opgevat door respondenten in lockdown tijdens de pandemie. Dat hier bij respondenten verwarring over bestond werd bevestigd door de mate waarin activiteiten zoals lopen en fietsen van en naar het werk en teamsporten werden gerapporteerd gedurende periodes van lockdown waarin teamsporten stillagen en thuiswerken de norm was. Dit heeft naar verwachting tot gevolg gehad dat *meer* sporten en bewegen nadrukkelijker naar voren kwam uit de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor dan *minder* sporten en bewegen. Met een overschatting van sport- en beweeggedrag in 2020 ten opzichte van 2019 tot gevolg.

Conclusie

Een aanzienlijk deel van de Nederlanders gaf aan tijdens de coronapandemie minder te zijn gaan sporten en bewegen en tegelijkertijd voldeed in 2020 een grotere groep Nederlanders aan de beweegrichtlijnen dan in 2019. Beweegactiviteiten in en rond het huis zoals huishoudelijk werk, klussen en wandelen werden in 2020 meer gerapporteerd dan in 2019. Verder lijkt het er op dat vooral de groep die al regelmatig bewoog meer is gaan bewegen. Wekelijkse sportdeelname veranderde niet tussen 2019 en 2020. Wel gingen sporters iets vaker en iets langer sporten. Hardlopen was in 2020 populairder onder de wekelijkse sporters dan in 2019. De verschillen tussen 2020 en 2019 waren het meest uitgesproken aanwezig in het tweede kwartaal van het jaar. Daarnaast heeft de coronapandemie invloed gehad op methodologische aspecten van het onderzoek, die hebben bijgedragen aan positievere sport- en beweegcijfers voor 2020.

6.2 Duiding van de resultaten

In deze paragraaf worden de resultaten uit het onderzoek in perspectief geplaatst van elkaar met daarbij de mogelijke kanttekeningen. Vervolgens worden de resultaten uit dit onderzoek vergeleken met rapporten van andere onderzoeksinstituten.

Dit rapport laat zien dat mensen vaker aangaven minder te zijn gaan sporten en bewegen tijdens de coronapandemie dan meer én dat meer mensen vaker aan de beweegrichtlijnen voldeden in 2020 dan in 2019. Deze resultaten lijken met elkaar in strijd te zijn. Toch is het één verenigbaar met het ander. Iemand kan daadwerkelijk meer of minder zijn gaan bewegen, zonder dat dit betekent dat deze persoon ook verandert van *niet* naar *wel* voldoen aan de beweegrichtlijnen of andersom. Ook werd er bij de vragen naar ervaren invloed van corona op het sport- en beweeggedrag niet gewerkt met voorbeelden of een definitie van wat werd verstaan onder 'sporten en bewegen'. De vragenset waarin naar sport en bewegen werd gevraagd in een normale week in de afgelopen maanden bevatte daarentegen nadrukkelijk wel vragen over specifieke activiteiten als huishouden, klussen en tuinieren; activiteiten die door respondenten niet noodzakelijkerwijs zijn meegenomen in gedachten bij het beantwoorden van de 'meer/minder'-vragen. Dit verschil kan mede verklaren waarom op basis van de ene

vraagstelling een daling in sport- en beweeggedrag naar voren kwam, terwijl op basis van de andere vraagstelling een stijging werd gezien.

Methodologische aspecten als gevolg van de coronapandemie hebben waarschijnlijk voor een overschatting gezorgd van het percentage Nederlanders dat in 2020 voldeed aan de beweegrichtlijnen en het percentage wekelijkse sporters. Gedurende 2020 zijn er namelijk minder enquêtes afgenomen via huisbezoeken dan in 2019 en meer via een web interviews. Schattingen voor sport- en beweeggedrag op basis van web interviews vallen hoger uit dan op basis van huisbezoeken. De aanpassingen die het CBS, in reactie op het wegvallen van een deel van de huisbezoeken, heeft gedaan aan het weegmodel van de Gezondheidsenquête waren niet expliciet gericht op de variabelen over bewegen en sporten (en konden dat ook niet zijn) en hadden daarom voor deze variabelen maar een beperkt effect. Ook heeft de navraagperiode ('een normale week in de afgelopen maanden') mogelijk bijgedragen aan een overschatting van het sport- en beweeggedrag in 2020. Wat als 'normaal' moest/kon worden beschouwd en welke periode precies valt onder 'de afgelopen maanden' kan verschillend zijn opgevat door respondenten in lockdown tijdens de pandemie. Iemand die voorafgaand aan de coronapandemie geregeld aan sport deed heeft deze sport mogelijk nog steeds ingevuld tijdens de sluiting van sportscholen en verenigingen. Wanneer deze persoon tegelijkertijd ook de activiteiten heeft ingevuld die hij/zij tijdens de lockdown heeft uitgevoerd, bijvoorbeeld hardlopen of wandelen, heeft dit geleid tot hogere schattingen.

Bij de resultaten in dit rapport kunnen ook enkele (aanvullende) kanttekeningen geplaatst worden. Seizoensinvloeden kunnen een rol hebben gespeeld bij het hoger uitvallen van de sport- en beweegcijfers, met name in het tweede kwartaal van 2020. Daar waar 2019 een warm, maar nat voorjaar kende, was het voorjaar van 2020 erg zonnig en droog.¹¹ Dit heeft ondanks de geldende maatregelen in het voorjaar van 2020 ongetwijfeld in de hand gewerkt dat mensen meer naar buiten zijn gegaan om bijvoorbeeld te wandelen of hard te lopen. Daarnaast zijn respondenten in 2020 mogelijk meer dan gebruikelijk de gezonde mensen geweest met een interesse in leefstijl en het deelnemen aan vragenlijstonderzoek. Bijvoorbeeld omdat het belang van gezondheid bij een grotere groep mensen op het netvlies stond vanwege de coronapandemie. Ook hierdoor kunnen de cijfers hoger zijn uitgevallen dan in eerdere jaren.

De ervaren invloed van de coronamaatregelen op het sport- en beweeggedrag is ook onderzocht in het Nationaal Sportonderzoek (NSO) van het Mulier Instituut.¹² Hieruit bleek dat in het voorjaar van 2021 35% van de volwassenen aangaf (veel) minder te zijn gaan sporten en bewegen. De groep die aangeeft (veel) meer te zijn gaan sporten en

¹¹ [www.knmi.nl/nederland-nu/klimatologie/maand-en-seizoensoverzichten/2019/jaar#:~:text=2019%20was%20met%20een%20gemiddelde,trend%20van%20een%20opwarmend%20klimaat.&text=Alleen%20november%20en%20vooral%20mei,ruim\)%20boven%20het%20langjarig%20gemiddelde.](http://www.knmi.nl/nederland-nu/klimatologie/maand-en-seizoensoverzichten/2019/jaar#:~:text=2019%20was%20met%20een%20gemiddelde,trend%20van%20een%20opwarmend%20klimaat.&text=Alleen%20november%20en%20vooral%20mei,ruim)%20boven%20het%20langjarig%20gemiddelde.)
www.knmi.nl/nederland-nu/klimatologie/maand-en-seizoensoverzichten/2020/jaar#:~:text=2020%20was%20samen%20met%202014,trend%20van%20een%20opwarmend%20klimaat.

¹² www.mulierinstituut.nl/publicaties/26148/monitor-sport-en-corona-iii/

bewegen omvatte in deze studie 22%. In het huidige rapport lag het percentage van de respondenten dat in deze periode aangaf (veel) minder te zijn gaan sporten en bewegen tussen de 37% en 53% en voor (veel) meer rond de 15%.

Voor het voldoen aan de beweegrichtlijnen waren ten tijde van het tot stand komen van dit rapport geen andere bronnen beschikbaar. Op termijn zouden de cijfers uit de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor kunnen worden vergeleken met de cijfers die beschikbaar komen uit de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen. Een vergelijking met ander onderzoek kan wel gemaakt worden op het niveau van gerapporteerde type activiteiten. Het Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid (KiM) concludeert in het onderzoek 'Mobiliteit en de coronacrisis' dat Nederlanders van alle leeftijden in 2020 minder activiteiten buitenshuis ondernamen.¹³ Ongeveer de helft van de mensen gaf aan op een gemiddelde dag niet naar buiten te gaan. In voorgaande jaren was dit 20%. Mensen die wel naar buiten gaan, gaan relatief vaak een rondje wandelen of fietsen of de hond uitlaten. Lopen neemt ook een groter aandeel van de verplaatsingen in tijdens het coronajaar 2020. Ook het CBS rapporteerde dergelijke bevindingen over het jaar 2020 op basis van het onderzoek 'Onderweg in Nederland (OdiN).¹⁴ Lopend werd in 2020 bijna 1,5 miljard kilometer meer afgelegd dan in 2019 terwijl alle andere vervoerswijzen een afname lieten zien. Ook in termen van afgelegde afstand voor verschillende reismotieven bleek een afname voor alle reismotieven, behalve bij 'een rondje rijden' of wandelen. Deze bevindingen van het KiM en het CBS komen in grote lijnen overeen met de resultaten die in dit rapport worden beschreven. Zo bleek op basis van dit rapport dat activiteiten in en rond het huis (vooral bij volwassenen) in 2020 meer werden gerapporteerd dan in 2019. Daarnaast gold het advies om alleen met het openbaar vervoer te reizen wanneer dit strikt noodzakelijk was. Mogelijk heeft dit tot meer actieve mobiliteit geleid onder leerlingen op het voortgezet onderwijs.

Ook voor sportdeelname lijkt een deel van de resultaten uit de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor in lijn te zijn met de resultaten uit andere onderzoeken; ondanks de potentiële overschatting van sportdeelname. Zo presenteert NOC*NSF maandelijks cijfers voor sportdeelname in Nederland.¹⁵ De definitie van sportdeelname die door NOC*NSF wordt gebruikt (tenminste vier keer per maand sporten) wijkt iets af van de definitie zoals die werd toegepast in dit rapport (tenminste één keer per week sporten). Op basis van het sportdeelname onderzoek van NOC*NSF sportte in 2019 65% van de Nederlanders van 5 tot 80 jaar. In 2020 was dit 62%. Het verschil tussen de jaren is dermate klein dat ook hier de conclusie getrokken zou kunnen worden dat de sportdeelname in 2020 niet wezenlijk veranderd is ten opzichte van 2019. Daar staat tegenover dat het sportdeelname-onderzoek van NOC*NSF wel een duidelijke daling in sportdeelname liet zien tijdens de eerste lockdown. Een dergelijke daling was niet te zien op basis van de gerapporteerde sportdeelname in de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor. Dit heeft mogelijk te maken met

¹³ www.kimnet.nl/publicaties/rapporten/2020/04/20/mobiliteit-en-de-coronacrisis

¹⁴ www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2021/26/bijna-een-derde-minder-kilometers-afgelegd-in-2020

¹⁵ www.nocnsf.nl/sportdeelnameindex

een verschil in navraagperiode. In het sportdeelname-onderzoek werd expliciet naar sportdeelname in de afgelopen maand gevraagd in de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor was dit algemener geformuleerd. Wel lag het percentage respondenten dat aangaf tijdens de eerste lockdown (veel) minder te sporten en bewegen in vergelijking met voor de coronapandemie hoger dan in periodes met minder vergaande maatregelen (Corona Gedragsonderzoek vragenlijstonderzoek).

Een andere bevinding uit het sportdeelname-onderzoek van NOC*NSF is dat de sportfrequentie is toegenomen van 9,0 keer per maand in 2019 naar 9,7 keer per maand in 2020. Dit is in lijn met de conclusie in dit rapport dat de sportfrequentie onder sporters is toegenomen. Het sportdeelname onderzoek van NOC*NSF laat ook zien dat het alleen, ongeorganiseerd sporten toegenomen is van 38% in 2019 naar 43% in 2020. Dit is in lijn met de toename in hardlopen onder wekelijkse sporters op basis van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor.

Cijfers over sportdeelname komen ook terug in een recente publicatie door het Mulier instituut op basis van het panel 'Longitudinal Internet Studies for the Social Sciences' (LISS).¹⁶ In deze publicatie komt naar voren dat de sociale ongelijkheid in sportdeelname licht is toegenomen tijdens de coronapandemie. Hiervoor werden in dit rapport geen duidelijke aanwijzingen gevonden. Op basis van het onderzoek van het Mulier Instituut bleek ook dat het percentage mensen dat aangaf te sporten gelijk was gebleven tussen 2019 (52%) en 2020 (51%). Het aantal sporturen onder de sporters was ook nagenoeg gelijk. Op basis van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor bleek dat wekelijkse sporters in 2020 20 minuten per week meer tijd besteedden aan sporten dan in 2019. Hiermee viel de tijd besteed aan sporten dus iets hoger uit in dit rapport.

6.3 Antwoord op de onderzoeksvragen

In deze paragraaf wordt antwoord gegeven op de onderzoeksvragen die centraal stonden in dit rapport.

1. *Wat was de ervaren invloed van de coronapandemie op het sport- en beweeggedrag?*
In het voorjaar van 2020 gaf de helft van de respondenten uit het lopende onderzoek aan minder te zijn gaan sporten en bewegen dan voor de coronapandemie. Aan het einde van de zomer lag dit percentage voor de verschillende onderzoeken rond de 30% en in december was dit 30-40%. Gedurende de gehele periode lag het percentage van de respondenten dat aangaf tijdens de coronapandemie meer te zijn gaan sporten en bewegen rond de 15%.
2. *Wat was het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking tijdens de coronapandemie in 2020?*
 - a. *Is het gerapporteerde beweeggedrag veranderd ten opzichte van het jaar voorafgaand aan de coronapandemie?*
Ja, hoewel een groot deel van de mensen aangaf minder te zijn gaan bewegen tijdens de coronapandemie in 2020, voldeed een hoger aandeel van de Nederlandse bevolking aan

¹⁶ www.mulierinstituut.nl/actueel/sociale-ongelijkheid-in-sportdeelname-toegenomen-in-coronatijd/

de beweegrichtlijnen dan in 2019. De cijfers zijn echter mogelijk hoger uitgevallen door methodologische aspecten, zoals de navraagperiode en methode van dataverzameling.

- b. *Zijn er periodes binnen het jaar, groepen in de bevolking en/of specifieke activiteiten aan te wijzen waarin veranderingen in beweeggedrag bij uitstek naar voren kwamen?*

Periodes

Ja, de veranderingen tussen de twee meetjaren waren in de meeste gevallen te herleiden naar het tweede kwartaal van het jaar. In deze periode speelden echter ook een aantal zaken rondom de dataverzameling die mogelijk mede oorzaak zijn van hogere schattingen.

Groepen

Respondenten die aangaven (veel) minder te zijn gaan sporten en bewegen kwamen qua kenmerken vaak overeen met de groepen die aangaven (veel) meer te zijn gaan bewegen. Het ging dan om jongeren/jongvolwassenen, hoogopgeleiden, mensen in een sterk stedelijke omgeving en in iets mindere mate om de werkende bevolking.

Het aandeel van de bevolking dat aan de beweegrichtlijnen voldeed viel in 2020 vooral hoger uit dan in 2019 onder volwassenen van 30 tot en met 39 jaar, mensen met betaald werk, mensen uit de hogere groepen qua inkomen en opleidingsniveau, kinderen die thuis wonen, ouders met thuiswonende kinderen en mensen die in sterk stedelijk gebied wonen.

Activiteiten

Activiteiten in en rond het huis waren in 2020 populairder dan in 2019. Jongeren besteedden meer tijd aan lopen van/naar school en/of het werk in 2020 dan in 2019. Voor kinderen van 4 tot en met 11 jaar was dit fietsen van/naar school.

Volwassenen tot 65 jaar besteedden in 2020 minder tijd aan fietsen in de vrije tijd maar meer aan klussen dan in 2019.

Volwassenen van 18 jaar of ouder besteedden in 2020 meer tijd aan zwaar huishoudelijk werk dan in 2019.

Mensen die aangaven (veel) meer te zijn gaan bewegen door de coronamaatregelen besteedden meer tijd aan sport- en bewegen. Dit geldt specifiek voor wandelen, sporten en licht intensieve activiteiten op het werk en/of school. Mensen die aangaven door de coronamaatregelen minder te sporten en bewegen besteedden minder tijd dan gemiddeld aan wandelen en meer tijd aan licht intensieve activiteiten op het werk en/of school.

3. *Wat is de sportdeelname van de Nederlandse bevolking tijdens de coronapandemie in 2020?*

- a. *Is de gerapporteerde sportdeelname veranderd ten opzichte van het jaar voorafgaand aan de coronapandemie?*

Het aandeel wekelijkse sporters in de Nederlandse bevolking bleef gelijk tussen 2020 en 2019. Er werd in 2020 door wekelijkse sporters wel meer en vaker gesport dan in 2019. De cijfers zijn echter mogelijk hoger uitgevallen door

methodologische aspecten, zoals de navraagperiode en methode van dataverzameling.

- b. *Zijn er periodes binnen het jaar, groepen in de bevolking en/of specifieke sporten aan te wijzen waarin veranderingen in sportdeelname bij uitstek naar voren komen?*

Periodes

Ja, de veranderingen tussen de twee meetjaren waren in de meeste gevallen terug te herleiden naar het tweede kwartaal van het jaar. In deze periode speelde echter ook een aantal zaken rondom de dataverzameling die mogelijk mede oorzaak zijn van hogere schattingen.

Groepen en Activiteiten

Hardlopen werd in 2020 door meer wekelijkse sporters gerapporteerd dan in 2019. In 2020 gaf 19,4% van de wekelijkse sporters aan hard te lopen. In 2019 was dit 16,4%. Dit verschil was vooral te zien bij wekelijkse sporters die tenminste 2 sporten deden.

4. *Zijn er methodologische aspecten aan te wijzen rondom de uitvoering van het vragenlijstonderzoek in 2020 die mogelijk van invloed zijn geweest op de gepresenteerde resultaten voor sport- en beweeggedrag over dit meetjaar?*

Ja, er zijn methodologische aspecten aan te wijzen die mogelijk hebben bijgedragen aan positievere sport- en beweegcijfers voor 2020. Vanwege de geldende maatregelen tijdens de coronapandemie zijn in 2020 minder enquêtes afgenomen via huisbezoeken dan in 2019. Ook kan navraagperiode ('in een normale week in de afgelopen maanden') van invloed zijn geweest op de resultaten van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor. Mogelijk heeft dit bijgedragen aan een overschatting van sport- en beweeggedrag in 2020 ten opzichte van 2019.

Bijlage 1 Korte onderzoeksbeschrijvingen van de gebruikte bronnen

Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor

De Leefstijlmonitor¹⁷ is een product van de samenwerking tussen het CBS, GGD GHOR Nederland, Pharos, RIVM, Rutgers, Soa Aids Nederland, Trimbos-instituut, VeiligheidNL en Voedingscentrum Nederland en wordt sinds 2014 uitgevoerd in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. In de kernmodule van de Leefstijlmonitor worden onder andere voor sport en bewegen jaarlijks cijfers verzameld. Deze gegevens komen uit de Gezondheidsenquête van het CBS (loopt vanaf 1981). Dit onderzoek omvat een vragenlijst die in een zogenaamd 'mixed-mode' design (via internet en face-to-face interviews) wordt voorgelegd aan een steekproef van personen in particuliere huishoudens die zijn getrokken uit de Basisregistratie Personen. De steekproef en de dataverzameling is verspreid over alle maanden van het jaar. De steekproefpersonen worden benaderd om via internet deel te nemen aan het onderzoek (Computer Assisted Web Interviewing (CAWI)). Sinds 2018 worden CAWI-non-respondenten selectief via een doelgroepgerichte benadering herbenaderd voor een face-to-face interview (Computer Assisted Personal Interviewing (CAPI)). Uit doelgroepen die minder goed responderen op CAWI worden meer mensen her-benaderd voor CAPI. De totale groep respondenten is daarmee een betere afspiegeling van de totale bevolking. De doelgroepen zijn bepaald op basis van responskansen uit het verleden waarbij gekeken is naar achtergrondkenmerken waarover informatie beschikbaar is bij de steekproeftrekking, zoals leeftijd, inkomen en migratieachtergrond. Het uiteindelijke aantal respondenten is jaarlijks ongeveer 9500 personen. De totale respons ligt tussen de 50% en 60% van de benaderde steekproef. Deze databron wordt beschouwd als een representatieve afspiegeling van de Nederlandse bevolking.

Bij het berekenen van cijfers uit de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor wordt een weegmodel van het CBS toegepast dat corrigeert voor selectiviteit in de respons, om zo tot representatieve cijfers over de Nederlandse bevolking te komen. Voor 2020 is dit weegmodel aangepast om te corrigeren voor het, als gevolg van de coronamaatregelen, wegvallen van een deel van de huisbezoeken. In dit aangepaste weegmodel zijn uitkomsten van tijdreeksmodelschattingen voor een achttal doelvariabelen toegevoegd. Voor die acht variabelen is dus expliciet gecorrigeerd voor het deels wegvallen van CAPI.¹⁸ Aangezien het schonen en het berekenen van de sport- en beweegvariabelen plaatsvindt na afloop van het meetjaar, terwijl de tijdreeksmodelcorrecties gedurende het meetjaar op kwartaalbasis plaatsvonden, heeft het CBS een dergelijke toevoeging aan het weegmodel niet kunnen doen voor de sport- en beweegindicatoren.

¹⁷ www.leefstijlmonitor.nl

¹⁸ www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2021/toelichting-berekening-kwartaal-en-jaarcijfers-gezondheidsenquête-2020

Sport- en beweeggedrag wordt in de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor nagevraagd met de SQUASH (ofwel: Short Questionnaire to Assess Health Enhancing Physical Activity).¹⁹ Oorspronkelijk werd deze vragenset afgenomen bij respondenten van 12 jaar en ouder. Vanaf 2016 is een soortgelijke vragenset toegevoegd voor respondenten van 4 tot en met 11 jaar (Tabel 1). Voor deze leeftijdsgroep worden de vragen beantwoord door een ouder of verzorger. In 2019 is voor de groep schoolgaande jeugd van 12 jaar of ouder een extra vraag toegevoegd over bewegingsonderwijs. De navraagperiode van de vragenlijst betreft een normale week in de afgelopen maanden. Van augustus t/m december zijn aan de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor ook vragen toegevoegd over de zelf-ervaren invloed van corona op onder andere het sport- en beweeggedrag en verandering in werksituatie door de coronamaatregelen.

Vragenlijstonderzoek van de RIVM Corona Gedragsunit en GGD GHOR Nederland

Het vragenlijstonderzoek van de Corona Gedragsunit²⁰ wordt gefinancierd door de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO), de Nederlandse organisatie voor gezondheidsonderzoek en zorginnovatie (ZonMw) en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. In dit rapport is gebruik gemaakt van het dynamische cohort. Dit cohort bestaat uit alle deelnemers van al bestaande panels van de GGD'en die hebben toegestemd om benaderd te worden voor vervolgonderzoek. Deze groep is aangevuld met nieuwe instroom via socialemediakanalen. Tussen half april en half juli 2020 vonden de metingen elke 3 weken plaats. Tijdens de tweede helft van het jaar werd elke 6 weken een vragenlijst uitgestuurd. In totaal zijn er tot eind december 2020 9 rondes van het onderzoek geweest waaraan tussen de 47.700 en 89.900 respondenten van 16 jaar en ouder deelnamen. Deze databron wordt beschouwd als een graadmeter van de Nederlandse samenleving, maar is niet representatief voor de Nederlandse bevolking.²¹ Voor dit rapport zijn deelnemers geselecteerd die in 2020 tenminste aan 2 meetrondes deelnamen.

Binnen het vragenlijstonderzoek van de Corona Gedragsunit wordt informatie verzameld over de invloed van de corona gedragsmaatregelen op het dagelijks leven en welzijn van Nederlandse burgers, en de mate waarin het ze lukt om de gedragsregels op te volgen.

Vanaf de eerste ronde (april) is aan respondenten gevraagd naar de ervaren invloed van corona op het sport- en beweeggedrag. In dit rapport wordt in teksten naar deze databron gerefereerd als het 'Corona Gedragsunit vragenlijstonderzoek'.

¹⁹ Wendel-Vos GCW, Schuit AJ, Saris WHM, Kromhout D. Reproducibility and relative validity of the short questionnaire to assess health enhancing physical activity. J Clin Epi 2003; 56(2): 1163-1169.

²⁰ www.rivm.nl/gedragsonderzoek/maatregelen-welbevinden/over-dit-onderzoek

²¹ www.rivm.nl/gedragsonderzoek/maatregelen-welbevinden/over-dit-onderzoek

Bijlage 2 Ervaren invloed van corona op sporten en bewegen

Tabel B2a Ervaren invloed van corona op sport- en beweeggedrag naar achtergrondkenmerken op basis van het Corona Gedragsonderzoek (april-december) 2020.

Vragenlijstonderzoek (april-december) 2020.							
	Ronde*	(Veel) minder % (95% BI)		Evenveel % (95% BI)		(Veel) meer % (95% BI)	
Totaal (≥16 jaar)							
	1	53,0	(52,3-53,8)	33,5	(32,8-34,1)	13,5	(13,0-14,0)
	2	50,2	(49,4-50,9)	34,9	(34,2-35,6)	15,0	(14,4-15,5)
	3	43,1	(42,4-43,8)	40,2	(39,5-40,9)	16,8	(16,2-17,3)
	4	37,2	(36,4-37,9)	47,0	(46,2-47,8)	15,8	(15,3-16,4)
	5	32,6	(31,8-33,3)	52,6	(51,9-53,4)	14,8	(14,2-15,3)
	6	31,8	(31,1-32,5)	53,6	(52,9-54,4)	14,6	(14,1-15,1)
	7	27,6	(26,9-28,4)	58,6	(57,9-59,4)	13,7	(13,2-14,3)
	8	37,1	(36,4-37,8)	48,8	(48,0-49,6)	14,1	(13,6-14,7)
	9	45,4	(44,7-46,2)	42,2	(41,5-43,0)	12,4	(11,9-12,9)
Geslacht							
Mannen							
	1	50,5	(49,3-51,6)	37,5	(36,4-38,6)	12,0	(11,3-12,8)
	2	46,8	(45,6-47,9)	39,6	(38,4-40,7)	13,7	(12,9-14,5)
	3	39,9	(38,8-41,1)	44,2	(43,0-45,4)	15,9	(15,0-16,7)
	4	34,7	(33,6-35,9)	51,0	(49,8-52,2)	14,3	(13,4-15,2)
	5	29,5	(28,3-30,6)	56,7	(55,4-57,9)	13,9	(13,0-14,7)
	6	26,8	(25,7-27,9)	59,6	(58,4-60,8)	13,6	(12,8-14,5)
	7	24,2	(23,1-25,3)	63,3	(62,1-64,6)	12,5	(11,6-13,3)
	8	33,9	(32,7-35,1)	53,9	(52,7-55,2)	12,2	(11,4-13,0)
	9	42,1	(40,9-43,3)	47,0	(45,7-48,2)	10,9	(10,2-11,7)
Vrouwen							
	1	54,6	(53,7-55,5)	31,0	(30,2-31,9)	14,4	(13,7-15,0)
	2	52,4	(51,4-53,4)	31,9	(31,0-32,8)	15,8	(15,1-16,5)
	3	45,1	(44,1-46,0)	37,6	(36,7-38,5)	17,3	(16,6-18,0)
	4	38,8	(37,8-39,8)	44,4	(43,4-45,4)	16,8	(16,1-17,5)
	5	34,7	(33,7-35,6)	50,0	(48,9-51,0)	15,4	(14,6-16,1)
	6	34,8	(33,9-35,7)	50,1	(49,1-51,0)	15,2	(14,5-15,9)
	7	29,7	(28,8-30,6)	55,8	(54,8-56,8)	14,5	(13,8-15,2)
	8	39,0	(38,1-39,9)	45,8	(44,8-46,7)	15,3	(14,6-16,0)
	9	47,4	(46,5-48,4)	39,4	(38,5-40,3)	13,2	(12,5-13,8)
Leeftijd							
16 t/m 24 jaar							
	1	52,0	(46,3-57,7)	23,2	(18,4-28,0)	24,8	(19,9-29,7)
	2	49,5	(44,0-55,1)	23,2	(18,5-27,9)	27,3	(22,4-32,3)
	3	45,5	(40,0-51,0)	24,9	(20,2-29,7)	29,6	(24,6-34,6)
	4	44,0	(37,5-50,4)	31,9	(25,9-37,9)	24,1	(18,6-29,7)
	5	43,9	(36,9-50,9)	35,2	(28,5-42,0)	20,9	(15,2-26,7)
	6	44,9	(39,6-50,3)	35,0	(29,9-40,2)	20,1	(15,7-24,4)
	7	35,4	(29,5-41,2)	40,8	(34,8-46,8)	23,9	(18,6-29,1)
	8	49,5	(44,5-54,5)	32,0	(27,4-36,6)	18,5	(14,7-22,4)
	9	55,1	(49,9-60,3)	26,7	(22,1-31,3)	18,3	(14,2-22,3)
25 t/m 39 jaar							
	1	53,6	(51,9-55,3)	28,0	(26,5-29,6)	18,4	(17,0-19,7)
	2	53,7	(51,8-55,6)	28,0	(26,3-29,7)	18,3	(16,8-19,8)
	3	47,3	(45,4-49,1)	32,5	(30,7-34,3)	20,3	(18,7-21,8)

	Ronde*	(Veel) minder % (95% BI)		Evenveel % (95% BI)		(Veel) meer % (95% BI)	
	4	39,3	(37,3-41,4)	41,0	(38,9-43,1)	19,7	(18,0-21,4)
	5	33,4	(31,3-35,5)	47,2	(45,0-49,4)	19,4	(17,6-21,1)
	6	36,3	(34,5-38,1)	44,7	(42,9-46,6)	19,0	(17,5-20,5)
	7	32,2	(30,3-34,1)	49,9	(47,9-51,9)	17,9	(16,3-19,4)
	8	43,3	(41,4-45,1)	40,0	(38,2-41,8)	16,8	(15,4-18,1)
	9	49,3	(47,4-51,1)	36,4	(34,6-38,2)	14,4	(13,0-15,7)
40 t/m 54 jaar	1	53,4	(52,2-54,7)	31,3	(30,1-32,5)	15,3	(14,4-16,2)
	2	50,9	(49,6-52,3)	31,7	(30,4-32,9)	17,4	(16,4-18,4)
	3	44,2	(42,9-45,5)	37,4	(36,1-38,7)	18,4	(17,4-19,4)
	4	38,7	(37,3-40,1)	43,6	(42,2-45,0)	17,7	(16,6-18,8)
	5	34,7	(33,3-36,1)	48,5	(47,0-50,0)	16,8	(15,7-17,9)
	6	32,5	(31,1-33,8)	50,7	(49,2-52,1)	16,9	(15,8-18,0)
	7	28,4	(27,1-29,8)	55,4	(53,9-56,9)	16,2	(15,1-17,3)
	8	36,9	(35,4-38,3)	46,2	(44,7-47,7)	16,9	(15,8-18,0)
	9	45,4	(44,0-46,9)	40,1	(38,7-41,5)	14,5	(13,5-15,5)
55 t/m 69 jaar	1	52,9	(51,7-54,1)	35,6	(34,4-36,8)	11,5	(10,7-12,3)
	2	49,2	(47,9-50,4)	37,7	(36,5-39,0)	13,1	(12,3-14,0)
	3	41,7	(40,5-43,0)	42,9	(41,6-44,1)	15,4	(14,5-16,3)
	4	36,3	(35,1-37,6)	48,5	(47,2-49,8)	15,2	(14,2-16,1)
	5	31,8	(30,6-33,0)	54,5	(53,2-55,8)	13,8	(12,9-14,7)
	6	29,3	(28,1-30,5)	57,2	(55,9-58,5)	13,5	(12,6-14,4)
	7	26,1	(25,0-27,3)	61,4	(60,1-62,7)	12,4	(11,5-13,3)
	8	34,5	(33,3-35,8)	52,4	(51,1-53,6)	13,1	(12,3-14,0)
	9	43,2	(42,0-44,5)	44,9	(43,6-46,1)	11,9	(11,1-12,8)
70 jaar en ouder	1	52,2	(50,6-53,9)	39,3	(37,7-41,0)	8,4	(7,5-9,4)
	2	47,9	(46,2-49,7)	41,8	(40,1-43,6)	10,2	(9,2-11,3)
	3	40,1	(38,4-41,7)	47,5	(45,8-49,2)	12,5	(11,3-13,6)
	4	34,6	(32,9-36,2)	54,4	(52,7-56,1)	11,0	(10,0-12,1)
	5	29,9	(28,3-31,5)	59,5	(57,8-61,2)	10,6	(9,5-11,7)
	6	29,8	(28,2-31,5)	61,5	(59,8-63,2)	8,7	(7,7-9,7)
	7	24,8	(23,2-26,4)	67,0	(65,3-68,7)	8,3	(7,3-9,3)
	8	35,0	(33,3-36,7)	56,0	(54,2-57,7)	9,1	(8,1-10,1)
	9	45,1	(43,4-46,8)	47,2	(45,5-48,9)	7,7	(6,8-8,6)
Lager	1	51,8	(49,0-54,6)	39,8	(37,0-42,6)	8,4	(6,9-10,0)
	2	48,5	(45,7-51,3)	41,9	(39,1-44,7)	9,6	(7,9-11,2)
	3	42,9	(40,2-45,6)	46,4	(43,7-49,1)	10,7	(9,0-12,3)
	4	35,3	(32,7-37,9)	54,5	(51,8-57,2)	10,2	(8,6-11,8)
	5	29,7	(27,3-32,2)	59,3	(56,7-61,9)	11,0	(9,3-12,7)
	6	30,2	(27,8-32,6)	60,8	(58,2-63,4)	9,0	(7,5-10,5)
	7	24,8	(22,5-27,0)	66,3	(63,8-68,7)	9,0	(7,5-10,5)
	8	35,0	(32,8-37,2)	55,2	(52,9-57,5)	9,8	(8,4-11,2)
	9	44,9	(42,7-47,2)	46,9	(44,6-49,1)	8,2	(7,0-9,5)
Middelbaar	1	52,4	(50,5-54,3)	36,8	(35,0-38,7)	10,8	(9,6-12,0)
	2	50,5	(48,6-52,4)	38,1	(36,3-40,0)	11,4	(10,1-12,6)
	3	42,6	(40,8-44,4)	43,1	(41,3-44,9)	14,2	(13,0-15,5)
	4	36,1	(34,3-37,8)	51,1	(49,2-52,9)	12,9	(11,6-14,1)
	5	30,8	(29,1-32,5)	55,3	(53,4-57,1)	14,0	(12,7-15,3)

	Ronde*	(Veel) minder % (95% BI)		Evenveel % (95% BI)		(Veel) meer % (95% BI)	
	6	29,7	(28,1-31,3)	58,0	(56,2-59,7)	12,4	(11,2-13,5)
	7	25,2	(23,6-26,7)	63,2	(61,5-64,9)	11,7	(10,5-12,8)
	8	34,7	(33,2-36,1)	52,4	(50,9-53,9)	12,9	(11,9-13,9)
	9	44,8	(43,3-46,3)	44,2	(42,7-45,7)	11,0	(10,1-12,0)
Hoger	1	53,9	(52,7-55,1)	31,7	(30,6-32,9)	14,4	(13,6-15,3)
	2	50,2	(48,9-51,4)	33,4	(32,2-34,5)	16,5	(15,6-17,4)
	3	42,2	(41,0-43,4)	39,1	(38,0-40,2)	18,7	(17,8-19,6)
	4	37,2	(36,0-38,4)	44,3	(43,1-45,5)	18,5	(17,6-19,4)
	5	32,8	(31,7-33,9)	51,0	(49,7-52,2)	16,3	(15,4-17,2)
	6	31,3	(30,2-32,3)	52,0	(50,8-53,1)	16,8	(15,9-17,6)
	7	27,7	(26,7-28,7)	57,3	(56,1-58,4)	15,0	(14,2-15,8)
	8	38,0	(37,0-38,9)	46,8	(45,8-47,7)	15,3	(14,6-16,0)
	9	45,5	(44,5-46,4)	41,1	(40,1-42,0)	13,5	(12,8-14,2)
Wel betaald werk	1	53,8	(52,5-55,1)	30,7	(29,4-31,9)	15,5	(14,6-16,5)
	2	51,5	(50,2-52,9)	31,5	(30,2-32,7)	17,0	(16,0-18,0)
	3	44,8	(43,6-46,1)	35,9	(34,7-37,1)	19,3	(18,3-20,3)
	4	38,2	(36,9-39,5)	43,2	(41,9-44,5)	18,6	(17,6-19,6)
	5	34,0	(32,8-35,3)	48,7	(47,4-50,1)	17,2	(16,2-18,2)
	6	32,3	(31,1-33,4)	49,9	(48,7-51,1)	17,8	(16,9-18,8)
	7	28,4	(27,2-29,5)	55,5	(54,3-56,7)	16,2	(15,2-17,1)
	8	39,0	(38,0-40,0)	44,6	(43,6-45,6)	16,4	(15,6-17,1)
	9	46,7	(45,7-47,7)	39,3	(38,3-40,3)	14,1	(13,4-14,8)
Geen betaald werk	1	52,6	(49,6-55,5)	36,1	(33,3-38,9)	11,3	(9,5-13,2)
	2	49,6	(46,7-52,5)	37,6	(34,8-40,5)	12,8	(10,8-14,7)
	3	42,6	(39,8-45,3)	43,1	(40,4-45,9)	14,3	(12,4-16,3)
	4	37,9	(35,1-40,6)	47,6	(44,7-50,4)	14,5	(12,5-16,6)
	5	31,3	(28,7-34,0)	53,6	(50,8-56,5)	15,1	(13,0-17,1)
	6	31,9	(29,4-34,3)	53,9	(51,3-56,5)	14,2	(12,4-16,1)
	7	28,7	(26,3-31,2)	58,1	(55,4-60,8)	13,2	(11,3-15,0)
	8	37,2	(35,0-39,3)	49,5	(47,2-51,7)	13,4	(11,8-14,9)
	9	43,2	(40,9-45,4)	44,3	(42,0-46,5)	12,5	(11,0-14,0)

*Datum bij rondes; Ronde 1: 17-24 april 2020 | Ronde 2: 7-12 mei | Ronde 3: 27 mei - 1 juni | Ronde 4: 17-21 juni | Ronde 5: 8-12 juli | Ronde 6: 19-23 augustus | Ronde 7: 30 september - 4 oktober | Ronde 8: 11-15 november | Ronde 9: 30 december 2020 - 3 januari 2021.

Bron: het Vragenlijstonderzoek van de RIVM Corona Gedragsunit en GGD GHOR Nederland 2020

Tabel B2b Ervaren invloed van corona op sport- en beweeggedrag naar achtergrondkenmerken op basis van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor (juli-december) 2020.

	Minder % (95% BI)	Evenveel % (95% BI)	Meer % (95% BI)
<i>Totaal (≥ 4 jaar)</i>	34,5 (33,0-36,1)	44,6 (43,0-46,3)	14,4 (13,2-15,5)
<i>Geslacht</i>			
Mannen	32,5 (30,3-34,7)	46,6 (44,3-48,9)	13,5 (11,9-15,1)
Vrouwen	36,5 (34,3-38,8)	42,6 (40,3-44,9)	15,2 (13,6-16,9)
<i>Leeftijd</i>			
4 t/m 11 jaar	44,9 (39,4-50,4)	43,4 (37,9-49,0)	8,6 (5,5-11,7)
12 t/m 17 jaar	39,6 (33,6-45,7)	37,4 (31,4-43,4)	16,3 (11,7-20,9)
18 t/m 64 jaar	34,9 (33,0-36,9)	43,9 (41,9-46,0)	17,1 (15,5-18,6)
65 jaar en ouder	26,7 (23,4-29,9)	50,1 (46,4-53,8)	7,3 (5,4-9,2)
16 t/m 24 jaar	42,8 (38,1-47,4)	35,8 (31,3-40,2)	18,8 (15,2-22,5)
25 t/m 39 jaar	35,9 (32,4-39,4)	44,4 (40,8-48,0)	16,9 (14,1-19,6)
40 t/m 54 jaar	32,2 (28,8-35,5)	44,9 (41,3-48,4)	18,4 (15,6-21,2)
55 t/m 69 jaar	27,9 (24,6-31,2)	51,5 (47,8-55,3)	13,5 (11,0-16,0)
70 jaar en ouder	28,3 (24,3-32,3)	46,4 (42,0-50,8)	6 (3,9-8,1)
<i>Opleidingsniveau (≥25 jaar)</i>			
Lager	26,8 (23,5-30,1)	51,3 (47,6-55,1)	7,2 (5,3-9,2)
Middelbaar	30,2 (27,3-33,2)	52,0 (48,8-55,2)	11,9 (9,8-14,0)
Hoger	35,4 (32,4-38,4)	38,9 (35,8-42,0)	22,8 (20,2-25,5)
<i>Werkstatus (18 t/m 65 jaar)</i>			
Wel betaald werk	34,4 (32,2-36,5)	44,2 (42,0-46,5)	17,9 (16,2-19,6)
Geen betaald werk	37,1 (32,7-41,6)	42,7 (38,2-47,2)	13,7 (10,6-16,9)

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2020).

Bijlage 3 Beweeggedrag per kwartaal

Voldoen aan de beweegrichtlijnen

Tabel B3a Het percentage Nederlanders dat voldeed aan de beweegrichtlijnen (95% betrouwbaarheidsinterval) over de vier kwartalen van het jaar 2020 vergeleken met dezelfde kwartalen in 2019 uitgesplitst naar geslacht, leeftijdsgroepen, opleidingsniveau en werkstatus.

werkstatus.

		jan-mrt		apr-jun		jul-sept		okt-dec	
		% (95% BI)		% (95% BI)		% (95% BI)		% (95% BI)	
≥4 jaar									
	2019	46,2	(44,3-48,1)	50,7	(48,5-52,8)	53,4	(51,3-55,4)	46,6	(44,5-48,6)
	2020	49,2	(47,1-51,4)	59,1	(57,0-61,3)	51,5	(49,4-53,7)	51,1	(48,9-53,3)
Geslacht									
Mannen	2019	48,7	(45,9-51,5)	53,1	(50,0-56,1)	54,5	(51,6-57,4)	48,5	(45,6-51,4)
	2020	50,7	(47,5-53,8)	63,8	(60,8-66,8)	53,1	(50,0-56,1)	53,0	(49,9-56,1)
Vrouwen	2019	43,8	(41,1-46,5)	48,3	(45,4-51,3)	52,2	(49,2-55,2)	44,6	(41,7-47,5)
	2020	47,9	(44,9-50,9)	54,7	(51,6-57,7)	50,0	(46,8-53,1)	49,2	(46,1-52,2)
Leeftijd									
4 t/m 11 jaar	2019	43,8	(37,4-50,3)	65,2	(58,6-71,8)	67,7	(61,4-74,0)	47,1	(39,9-54,3)
	2020	45,8	(38,6-53,0)	63,6	(56,6-70,6)	74,1	(67,5-80,6)	60,2	(53,1-67,3)
12 t/m 17 jaar	2019	47,1	(40,1-54,2)	43,7	(35,9-51,5)	34,7	(27,2-42,1)	35,3	(28,0-42,7)
	2020	36,5	(28,6-44,3)	47,1	(38,9-55,3)	38,7	(30,7-46,7)	42,3	(34,3-50,3)
18 t/m 34 jaar	2019	53,2	(49,0-57,5)	56,5	(52,0-60,9)	62,4	(58,1-66,7)	52,0	(47,6-56,3)
	2020	56,0	(51,5-60,6)	71,5	(67,1-75,8)	52,8	(48,4-57,3)	56,2	(51,7-60,6)
35 t/m 64 jaar	2019	45,9	(43,0-48,9)	53,6	(50,3-57,0)	51,7	(48,4-55,0)	47,9	(44,8-51,1)
	2020	51,5	(48,2-54,9)	61,6	(58,3-64,9)	54,5	(51,1-57,9)	52,3	(48,8-55,7)
≥65 jaar	2019	39,5	(35,1-43,9)	33,3	(28,7-37,9)	46,5	(41,8-51,1)	41,6	(37,1-46,1)
	2020	42,5	(37,5-47,6)	44,6	(39,9-49,3)	38,6	(33,8-43,3)	41,8	(37,0-46,6)

		jan-mrt		apr-jun		jul-sept		okt-dec	
		% (95% BI)		% (95% BI)		% (95% BI)		% (95% BI)	
Opleidingsniveau (≥25 jaar)									
Lager	2019	41,1	(37,5-44,7)	37,8	(34,0-41,7)	37,0	(33,2-40,8)	37,4	(33,7-41,0)
	2020	39,4	(34,6-44,2)	44,1	(39,2-49,0)	36,0	(31,4-40,7)	35,3	(30,4-40,3)
Middelbaar	2019	46,0	(42,6-49,4)	49,4	(45,7-53,2)	55,8	(52,2-59,4)	48,8	(45,3-52,3)
	2020	50,7	(46,5-54,8)	59,9	(55,5-64,2)	49,4	(45,1-53,7)	49,0	(44,7-53,3)
Hoger	2019	51,9	(48,2-55,5)	61,3	(57,2-65,4)	62,2	(58,3-66,0)	54,6	(50,7-58,6)
	2020	57,6	(53,4-61,8)	67,6	(63,7-71,4)	61,0	(56,8-65,1)	61,7	(57,7-65,7)
Werkstatus (18 t/m 65 jaar)									
Wel betaald werk	2019	50,6	(48,1-53,2)	56,0	(53,2-58,8)	57,5	(54,8-60,2)	49,2	(46,5-52,0)
	2020	55,9	(53,0-58,8)	67,8	(65,0-70,6)	55,9	(53,0-58,8)	56,5	(53,6-59,4)
Geen betaald werk	2019	37,8	(34,3-41,3)	36,1	(32,3-39,8)	43,6	(39,8-47,4)	43,0	(39,5-46,5)
	2020	40,2	(36,3-44,0)	45,7	(41,9-49,5)	39,4	(35,6-43,2)	40,4	(36,6-44,1)

Groen = statistisch significant hoger en rood = statistisch significant lager vergeleken met dezelfde periode in 2019

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2019-2020).

Beweegactiviteiten

Tabel B3b Minuten per week gerapporteerd voor de verschillende beweegactiviteiten (95% betrouwbaarheidsinterval) over de vier kwartalen van het jaar 2020 vergeleken met dezelfde kwartalen in 2019 uitgesplitst naar geslacht, leeftijdsgroepen, opleidingsniveau en werkstatus

en werkstatus

		jan-mrt min/wk (95% BI)		apr-jun min/wk (95% BI)		jul-sept min/wk (95% BI)		okt-dec min/wk (95% BI)	
Alle activiteiten samen									
	2019	2576	(2520-2632)	2617	(2555-2678)	2694	(2633-2755)	2588	(2530-2646)
	2020	2547	(2483-2611)	2736	(2669-2802)	2618	(2555-2681)	2641	(2579-2704)
Woonwerkverkeer									
Lopen	2019	68	(57-78)	64	(53-74)	61	(51-71)	65	(54-75)
	2020	81	(68-93)	96	(82-110)	70	(59-81)	66	(55-77)
Fietsen	2019	74	(67-81)	73	(64-81)	65	(59-71)	64	(57-71)
	2020	71	(63-79)	71	(63-78)	64	(55-72)	68	(58-77)
School en/of Werk									
Bewegingsonderwijs*	2019	111	(103-119)	122	(109-136)	125	(112-138)	121	(104-137)
	2020	118	(108-128)	123	(110-136)	116	(106-126)	151	(129-173)
Schoolzwemmen*	2019	n<50		n<50		n<50		n<50	
	2020	n<50		n<50		n<50		n<50	
Buiten spelen	2019	309	(265-353)	374	(322-426)	346	(287-405)	270	(235-304)
	2020	295	(254-335)	303	(262-344)	352	(302-402)	310	(263-356)
Licht intensieve activiteiten	2019	1038	(999-1077)	1003	(960-1046)	1022	(978-1065)	1021	(979-1063)
	2020	954	(910-997)	953	(908-997)	937	(893-982)	995	(950-1039)
Zwaar intensieve activiteiten	2019	240	(219-262)	276	(249-302)	278	(252-303)	253	(229-276)
	2020	282	(256-309)	258	(234-283)	284	(257-311)	249	(225-274)

		jan-mrt min/wk (95% BI)	apr-jun min/wk (95% BI)	jul-sept min/wk (95% BI)	okt-dec min/wk (95% BI)
<i>Huishouden</i>					
Licht intensieve activiteiten	2019	622 (593-651)	604 (574-634)	614 (584-644)	604 (576-633)
	2020	605 (575-635)	626 (596-656)	598 (569-628)	620 (590-649)
Zwaar intensieve activiteiten	2019	85 (78-93)	86 (78-93)	91 (82-100)	86 (79-93)
	2020	95 (85-104)	117 (108-126)	98 (89-106)	111 (101-121)
<i>Vrije tijd</i>					
Buiten spelen	2019	288 (250-325)	494 (420-568)	506 (444-567)	348 (297-400)
	2020	282 (237-327)	542 (481-602)	564 (490-638)	432 (361-503)
Zwemles*	2019	<i>n<50</i>	62 (51-73)	70 (54-86)	68 (52-85)
	2020	63 (53-74)	76 (54-98)	<i>n<50</i>	<i>n<50</i>
Wandelen	2019	187 (175-198)	197 (183-210)	209 (196-222)	187 (174-200)
	2020	196 (183-209)	227 (213-241)	203 (190-216)	203 (191-214)
Fietsen	2019	108 (99-118)	112 (104-121)	139 (128-149)	121 (111-131)
	2020	98 (89-106)	130 (119-141)	124 (115-134)	113 (104-122)
Tuinieren	2019	50 (44-56)	80 (71-89)	82 (74-91)	61 (55-68)
	2020	46 (39-52)	90 (81-100)	76 (68-84)	63 (56-70)
Klussen	2019	85 (75-95)	87 (77-97)	82 (72-91)	78 (69-87)
	2020	84 (73-96)	100 (89-110)	94 (83-105)	102 (90-114)
Sporten	2019	140 (131-149)	139 (129-148)	159 (148-170)	153 (142-164)
	2020	157 (145-169)	169 (156-181)	157 (146-167)	158 (147-170)

*Onder deelnemers die tijd besteden aan deze activiteit

Groen = statistisch significant hoger en rood = statistisch significant lager vergeleken met dezelfde periode in 2019

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2019-2020).

Bijlage 4 Beweeggedrag en ervaren invloed van corona op sporten en bewegen

Beweegrichtlijnen

Tabel B4a Percentage Nederlanders dat voldeed aan de beweegrichtlijnen (95% betrouwbaarheidsinterval) voor de totale populatie van 4 jaar en ouder en apart voor de groep respondenten die corona-gerelateerde vragen kreeg voorgelegd. Uitgesplitst naar ervaren invloed van corona op sport- en beweeggedrag en achtergrondkenmerken.

	Totaal onderzoekspopulatie (jan-dec) % (95% BI)		Totaal voor degene met COVID vragen (jul-dec) % (95% BI)		Ervaren invloed van corona op sport- en beweeggedrag					
					Minder % (95% BI)		Evenveel % (95% BI)		Meer % (95% BI)	
<i>Totaal</i>										
≥4 jaar	52,7	(51,6-53,8)	50,7	(49,1-52,4)	50,5	(47,7-53,2)	49,0	(46,5-51,4)	67,0	(62,9-71,1)
<i>Geslacht</i>										
Mannen	55,1	(53,5-56,6)	52,1	(49,8-54,4)	55,3	(51,3-59,3)	49,7	(46,5-51,4)	67,4	(61,4-73,3)
Vrouwen	50,4	(48,9-52,0)	49,4	(47,0-51,7)	46,1	(42,3-49,9)	48,1	(44,5-51,7)	66,6	(61,0-72,3)
<i>Leeftijd</i>										
4 t/m 11 jaar	60,7	(57,2-64,3)	66,6	(61,3-71,8)	60,4	(52,2-68,6)	68,9	(61,1-76,8)	<i>n<50</i>	
12 t/m 17 jaar	41,2	(37,2-45,2)	41,1	(35,0-47,2)	47,1	(37,2-57,1)	31,3	(21,7-40,8)	<i>n<50</i>	
18 t/m 29 jaar	59,8	(57,1-62,5)	55,4	(51,4-59,3)	50,0	(43,8-56,1)	55,1	(48,6-61,5)	70,5	(62,1-78,8)
30 t/m 39 jaar	56,1	(53,0-59,1)	52,4	(47,9-57,0)	55,3	(47,6-62,9)	44,6	(37,9-51,3)	70,6	(59,5-81,7)
40 t/m 49 jaar	56,3	(53,3-59,3)	52,3	(47,9-56,8)	49,5	(41,9-57,2)	52,1	(45,2-59,0)	62,3	(52,0-72,6)
50 t/m 59 jaar	53,7	(51,0-56,5)	51,8	(47,5-56,1)	48,4	(40,2-56,6)	49,0	(43,0-55,1)	67,9	(57,9-78,0)
60 t/m 69 jaar	52,9	(49,8-55,9)	49,8	(45,1-54,5)	53,9	(44,9-62,9)	48,4	(41,8-55,0)	64,7	(52,1-77,4)
70 t/m 79 jaar	44,2	(40,8-47,7)	43,6	(38,3-48,8)	45,3	(35,1-55,4)	46,6	(38,9-54,2)	<i>n<50</i>	
≥80 jaar	22,6	(18,1-27,1)	19,3	(12,8-25,8)	<i>n<50</i>		<i>n<50</i>		<i>n<50</i>	

	Totaal onderzoekspopulatie (jan-dec) % (95% BI)		Totaal voor degene met COVID vragen (jul-dec) % (95% BI)		Ervaren invloed van corona op sport- en beweeggedrag					
					Minder % (95% BI)		Evenveel % (95% BI)		Meer % (95% BI)	
<i>Opleidingsniveau (≥25 jaar)</i>										
Lager	38,8	(36,4-41,2)	35,8	(32,2-39,4)	34,2	(27,3-41,1)	36,4	(31,3-41,4)	56,0	(41,7-70,2)
Middelbaar	52,1	(50,0-54,2)	49,3	(46,1-52,5)	48,4	(42,6-54,3)	48,6	(44,1-53,0)	62,0	(52,8-71,1)
Hoger	62,0	(60,0-64,1)	60,2	(57,1-63,2)	57,5	(52,2-62,7)	59,5	(54,5-64,4)	70,6	(64,6-76,6)
<i>Huishoudinkomen</i>										
Kwintiel 1	46,1	(43,4-48,8)	42,7	(38,6-48,8)	43,6	(37,2-50,0)	40,9	(34,9-46,9)		<i>n<50</i>
Kwintiel 2	43,0	(40,4-45,5)	42,6	(38,4-46,9)	43,8	(36,5-51,0)	40,1	(34,5-45,7)		<i>n<50</i>
Kwintiel 3	52,9	(50,4-55,4)	54,1	(50,1-58,0)	51,8	(45,1-58,5)	52,2	(46,6-57,9)	65,5	(55,7-75,4)
Kwintiel 4	55,3	(53,0-57,6)	56,1	(52,6-59,7)	51,9	(46,1-57,7)	53,5	(48,2-58,8)	72,6	(64,8-80,4)
Kwintiel 5	61,4	(59,2-63,6)	59,0	(55,7-62,3)	57,4	(51,7-63,1)	53,9	(48,8-59,0)	71,8	(65,3-78,3)
<i>Werkstatus (18 t/m 65 jaar)</i>										
Wel betaald werk	58,9	(57,5-60,3)	56,1	(53,9-58,3)	54,4	(50,7-58,2)	52,4	(49,2-55,7)	68,5	(63,7-73,4)
Geen betaald werk	41,4	(39,5-43,3)	42,0	(39,0-45,1)	39,9	(34,9-44,9)	39,2	(35,1-43,3)	61,3	(52,4-70,2)
<i>Huishoudsamenstelling</i>										
Inwonend kind	54,4	(52,1-56,6)	55,0	(51,6-58,5)	52,7	(47,4-58,0)	53,9	(48,3-59,4)	66,0	(57,0-74,9)
Alleenstaande <40 jaar	59,2	(54,6-63,8)	55,1	(48,3-62,0)		<i>n<50</i>	50,1	(39,3-61,0)		<i>n<50</i>
Alleenstaande ≥40 jaar	38,6	(35,6-41,5)	31,0	(26,7-35,2)	37,8	(29,9-45,7)	28,6	(22,4-34,8)		<i>n<50</i>
Partner in paar zonder thuiswonend(e) kind(eren)	52,9	(50,8-55,0)	50,7	(47,5-53,8)	48,8	(43,1-54,6)	50,9	(46,3-55,4)	72,6	(64,7-80,6)
Partner in paar met thuiswonend(e) kind(eren)	58,0	(55,8-60,2)	56,9	(53,6-60,2)	53,5	(47,7-59,4)	55,2	(50,3-60,1)	70,6	(63,1-78,1)
Ouder in eenoudergezin met thuiswonend(e) kind(eren)	47,1	(40,7-53,5)	43,8	(34,3-53,3)		<i>n<50</i>		<i>n<50</i>		<i>n<50</i>

	Totaal onderzoekspopulatie (jan-dec) % (95% BI)		Totaal voor degene met COVID vragen (jul-dec) % (95% BI)	Ervaren invloed van corona op sport- en beweeggedrag					
				Minder % (95% BI)		Evenveel % (95% BI)		Meer % (95% BI)	
Andere samenstelling/overig	52,5	(47,6-57,5)	51,8 (44,5-59,2)	<i>n<50</i>		<i>n<50</i>		<i>n<50</i>	
<i>Mate van verstedelijking</i>									
Zeer sterk stedelijk	54,1	(52,0-56,3)	53,4 (50,0-56,8)	52,7	(47,6-57,8)	47,2	(41,8-52,6)	73,1	(64,9-81,2)
Sterk stedelijk	52,8	(50,8-54,8)	51,2 (48,1-54,2)	47,6	(42,6-52,6)	49,2	(44,8-53,7)	66,4	(58,8-73,9)
Matig stedelijk	52,2	(49,4-54,9)	53,0 (48,7-57,3)	51,7	(44,2-59,1)	45,5	(39,3-51,7)	76,1	(67,3-85,0)
Weinig stedelijk	52,0	(49,6-54,3)	52,1 (48,4-55,7)	48,3	(41,7-55,0)	52,0	(47,0-57,0)	59,9	(50,6-69,2)
Niet stedelijk	51,1	(47,2-55,0)	52,3 (46,2-58,3)	56,8	(46,0-67,6)	49,8	(41,4-58,2)	<i>n<50</i>	
Had werk toen Coronamaatregelen ingen (n=1673)			55,3 (53,1-57,5)	54,3	(50,4-58,1)	51,8	(48,4-55,1)	69,0	(64,2-73,8)
Geen verandering in werk (n=548)			54,3 (50,5-58,2)	57,0	(49,7-64,3)	51,8	(46,7-57,0)	71,1	(60,6-81,7)
Wel verandering in werk (n=1125)			55,8 (53,1-58,5)	53,2	(48,6-57,7)	51,7	(47,4-56,0)	68,5	(63,1-73,8)
- (deels) thuis (n=638)			54,6 (50,9-58,2)	51,5	(45,7-57,4)	52,8	(46,9-58,8)	63,9	(56,4-71,3)
- op locatie maar minder (n=197)			54,9 (48,5-61,3)	52,4	(40,8-64,0)	50,1	(40,1-60,1)	<i>n<50</i>	
- op locatie maar meer (n=139)			60,1 (52,4-67,8)	<i>n<50</i>		54,3	(41,2-67,4)	<i>n<50</i>	
- werk lag stil/ werd ontslagen n=209)			59,7 (53,5-65,8)	51,3	(39,6-62,9)	55,0	(45,2-64,8)	74,4	(63,6-85,2)

Groen = statistisch significant hoger en rood = statistisch significant lager vergeleken met de andere twee categorieën binnen ervaren invloed van corona op sport- en beweeggedrag.

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2020).

Beweegactiviteiten

Tabel B4b Minuten per week gerapporteerd voor de verschillende beweegactiviteiten (95% betrouwbaarheidsinterval) voor de totale populatie en naar ervaren invloed van corona op het sport- en beweeggedrag.

	Totale populatie min/wk (95% BI)		Total populatie met COVID vragen min/wk (95% BI)		Ervaren invloed van corona op sporten en bewegen				
					Minder min/wk (95% BI)	Evenveel min/wk (95% BI)	Meer min/wk (95% BI)		
Alle activiteiten samen (≥ 4jaar)	2635	(2603-2667)	2633	(2586-2681)	2600 (2522-2678)	2620 (2547-2692)	2975	(2859-3092)	
Woonwerkverkeer (≥4 jaar)									
Lopen	78	(72-84)	66	(58-74)	60 (48-72)	68 (55-81)	62	(45-79)	
Fietsen	68	(64-72)	65	(58-72)	70 (58-82)	58 (48-68)	72	(56-89)	
School en/of Werk									
Bewegingsonderwijs * (≥4 jaar)	127	(119-134)	135	(122-149)	128 (115-140)	124 (100-147)	n<50		
Schoolzwemmen* (4 t/m 11 jaar)	59	(49-69)	n<50		n<50		n<50		
Buiten spelen (4 t/m 11 jaar)	314	(292-337)	328	(292-364)	296 (252-340)	347 (283-410)	n<50		
Licht intensieve activiteiten (≥ 12 jaar)	960	(937-982)	970	(936-1003)	1064 (1005-1124)	889 (840-938)	1187	(1099-1275)	
Zwaar intensieve activiteiten (≥ 12 jaar)	269	(256-281)	267	(248-286)	234 (202-265)	313 (281-345)	231	(189-272)	
Huishouden (≥ 12 jaar)									
Licht intensieve activiteiten	612	(597-627)	614	(591-636)	613 (574-651)	615 (582-648)	617	(558-676)	

	Totale populatie min/wk (95% BI)		Total populatie met COVID vragen min/wk (95% BI)		Ervaren invloed van corona op sporten en bewegen					
					Minder min/wk (95% BI)		Evenveel min/wk (95% BI)		Meer min/wk (95% BI)	
Zwaar intensieve activiteiten	105	(100-110)	104	(97-111)	101	(90-113)	108	(97-119)	100	(84-116)
<i>Vrije tijd</i>										
Buiten spelen (4 t/m 11 jaar)	453	(421-486)	491	(434-548)	423	(345-500)	503	(417-589)	<i>n</i> <50	
Zwemles* (4 t/m 11 jaar)	68	(60-76)	68	(57-80)	<i>n</i> <50		<i>n</i> <50		<i>n</i> <50	
Wandelen (≥4 jaar)	207	(201-214)	204	(195-213)	179	(165-194)	212	(197-227)	232	(213-251)
Fietsen (≥4 jaar)	116	(111-121)	117	(110-124)	110	(99-122)	118	(108-128)	136	(117-155)
Tuinieren (≥12 jaar)	69	(65-72)	67	(62-73)	59	(50-68)	79	(70-89)	52	(43-61)
Klussen (≥12 jaar)	95	(89-101)	100	(91-109)	82	(67-97)	119	(105-133)	86	(65-107)
Sporten (≥4 jaar)	160	(154-166)	155	(147-164)	165	(152-178)	136	(124-149)	242	(214-270)

*Onder deelnemers die tijd besteedden aan deze activiteit

Groen = statistisch significant hoger en rood = statistisch significant lager vergeleken met de andere twee categorieën binnen ervaren invloed van corona op sport- en beweeggedrag

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2020).

Bijlage 5 Beweegactiviteiten naar voldoen aan de beweegrichtlijnen

Tabel B5a Minuten per week gerapporteerd voor de verschillende beweegactiviteiten (95% betrouwbaarheidsinterval). Jaargemiddelden van het jaar 2020 vergeleken met 2019 uitgesplitst naar geslacht, leeftijdsgroepen, opleidingsniveau en werkstatus.

		Totaal		Voldoet aan beweegrichtlijnen		Voldoet niet aan beweegrichtlijnen	
		2019 min/wk (95% BI)	2020 min/wk (95% BI)	2019 min/wk (95% BI)	2020 min/wk (95% BI)	2019 min/wk (95% BI)	2020 min/wk (95% BI)
<i>Alle activiteiten samen</i>							
	≥4 jaar [†]	2617 (2587-2646)	2635 (2603-2667)	3142 (3102-3182)	3161 (3120-3202)	2111 (2073-2149)	2049 (2006-2092)
	4 t/m 11 jaar	1283 (1227-1339)	1392 (1325-1459)	1684 (1604-1763)	1782 (1692-1872)	775 (741-809)	789 (749-828)
	12 t/m 17 jaar	2242 (2150-2334)	2212 (2108-2316)	2846 (2697-2996)	2851 (2682-3021)	1830 (1732-1928)	1764 (1656-1873)
	18 t/m 64 jaar	3050 (3016-3084)	3060 (3022-3098)	3472 (3426-3517)	3479 (3432-3525)	2598 (2552-2644)	2521 (2466-2576)
	≥65 jaar	1971 (1906-2035)	1996 (1929-2063)	2819 (2725-2913)	2813 (2714-2912)	1397 (1327-1467)	1406 (1336-1477)
<i>Woonwerkverkeer</i>							
Lopen	4 t/m 11 jaar	63 (48-79)	58 (41-75)	91 (63-118)	75 (48-102)	29 (24-34)	32 (20-44)
	12 t/m 17 jaar	64 (44-84)	118 (85-151)	111 (67-156)	225 (155-296)	32 (17-46)	43 (21-66)
	18 t/m 64 jaar	70 (63-77)	84 (76-92)	120 (108-133)	134 (121-147)	16 (12-20)	19 (14-24)
	≥65 jaar	46 (37-55)	52 (43-62)	99 (79-119)	113 (92-135)	9 (3-14)	8 (4-12)
Fietsen	4 t/m 11 jaar	45 (38-52)	79 (58-101)	49 (38-59)	100 (67-134)	40 (31-48)	47 (29-65)
	12 t/m 17 jaar	230 (206-254)	212 (189-235)	391 (341-442)	328 (282-374)	121 (108-134)	131 (115-147)
	18 t/m 64 jaar	66 (61-70)	61 (56-65)	103 (96-110)	94 (87-101)	25 (22-29)	18 (14-22)
	≥65 jaar	29 (23-36)	34 (27-41)	58 (46-71)	68 (55-81)	9 (2-16)	10 (3-16)
<i>School en/of Werk</i>							
Bewegingsonderwijs *	4 t/m 11 jaar	103 (97-109)	105 (100-110)	115 (105-125)	111 (105-118)	88 (83-92)	95 (88-102)
	12 t/m 17 jaar	132 (125-140)	150 (133-166)	156 (142-171)	174 (143-206)	113 (106-121)	128 (113-143)
Schoolzwemmen*	4 t/m 11 jaar	66 (54-77)	59 (49-69)	74 (57-91)	<i>n<50</i>	<i>n<50</i>	<i>n<50</i>
Buiten spelen	4 t/m 11 jaar	325 (301-350)	314 (292-337)	422 (383-460)	401 (367-434)	203 (183-224)	180 (168-193)
<i>Licht intensieve activiteiten</i>							
	12 t/m 17 jaar	1027 (960-1095)	839 (770-908)	1014 (908-1120)	766 (663-869)	1037 (950-1124)	890 (797-982)
	18 t/m 64 jaar	1265 (1240-1289)	1207 (1180-1233)	1300 (1268-1333)	1261 (1227-1295)	1226 (1189-1263)	1136 (1094-1178)
	≥65 jaar	229 (205-253)	215 (190-240)	314 (270-357)	282 (240-324)	171 (144-199)	166 (136-197)
<i>Zwaar intensieve activiteiten</i>							
	12 t/m 17 jaar	139 (117-161)	149 (123-176)	174 (135-214)	221 (167-275)	115 (90-140)	99 (76-122)
	18 t/m 64 jaar	340 (324-356)	352 (334-369)	403 (379-428)	415 (391-439)	272 (251-294)	270 (246-294)
	≥65 jaar	48 (38-57)	47 (37-57)	70 (53-87)	77 (58-96)	32 (20-45)	25 (16-35)
<i>Huishouden</i>							
Licht intensieve activiteiten	12 t/m 17 jaar	129 (110-148)	137 (116-158)	170 (131-209)	133 (104-162)	101 (83-119)	140 (111-169)
	18 t/m 64 jaar	629 (611-647)	629 (611-647)	633 (610-656)	635 (613-658)	624 (597-651)	622 (592-651)
	≥65 jaar	739 (707-770)	730 (698-761)	864 (814-915)	831 (783-879)	654 (614-694)	656 (615-697)
Zwaar intensieve activiteiten	12 t/m 17 jaar	21 (15-27)	18 (14-23)	37 (25-49)	29 (20-38)	10 (4-15)	11 (8-14)
	18 t/m 64 jaar	94 (89-99)	112 (106-118)	127 (119-135)	139 (130-147)	58 (54-63)	77 (71-84)
	≥65 jaar	90 (82-98)	114 (103-126)	155 (140-170)	187 (166-208)	46 (39-53)	62 (52-73)

		Totaal		Voldoet aan beweegrichtlijnen		Voldoet niet aan beweegrichtlijnen	
		2019 min/wk (95% BI)	2020 min/wk (95% BI)	2019 min/wk (95% BI)	2020 min/wk (95% BI)	2019 min/wk (95% BI)	2020 min/wk (95% BI)
<i>Vrije tijd</i>							
Buiten spelen	4 t/m 11 jaar	408 (378-437)	453 (421-486)	573 (529-618)	613 (567-660)	197 (179-215)	205 (185-226)
Zwemles*	4 t/m 11 jaar	65 (58-72)	68 (60-76)	73 (62-83)	79 (66-92)	53 (47-60)	53 (48-57)
Wandelen	4 t/m 11 jaar	105 (93-118)	119 (103-135)	134 (114-155)	145 (120-170)	68 (58-79)	78 (67-90)
	12 t/m 17 jaar	128 (107-148)	160 (138-183)	163 (121-204)	217 (175-260)	104 (83-124)	120 (96-145)
	18 t/m 64 jaar	198 (190-206)	209 (201-217)	244 (232-257)	249 (237-260)	148 (139-158)	157 (147-168)
	≥65 jaar	249 (234-264)	259 (243-275)	326 (303-350)	345 (320-370)	197 (178-216)	197 (178-217)
Fietsen	4 t/m 11 jaar	89 (78-99)	105 (93-116)	125 (108-143)	142 (124-160)	42 (33-50)	47 (41-54)
	12 t/m 17 jaar	151 (126-176)	183 (152-213)	271 (216-326)	327 (261-394)	70 (57-83)	81 (64-98)
	18 t/m 64 jaar	101 (96-107)	91 (87-96)	153 (144-162)	130 (123-137)	46 (40-51)	42 (37-46)
	≥65 jaar	182 (169-196)	176 (163-189)	311 (287-335)	282 (259-305)	95 (81-110)	99 (86-113)
Tuinieren	12 t/m 17 jaar	7 (5-10)	15 (9-21)	13 (7-19)	30 (15-45)	3 (2-5)	4 (2-7)
	18 t/m 64 jaar	54 (50-57)	57 (53-61)	69 (63-74)	68 (63-74)	38 (34-42)	42 (36-47)
	≥65 jaar	136 (123-148)	126 (115-138)	207 (185-228)	197 (176-217)	88 (74-101)	76 (64-88)
Klussen	12 t/m 17 jaar	29 (20-37)	55 (36-74)	47 (32-63)	95 (56-135)	16 (7-26)	27 (12-42)
	18 t/m 64 jaar	81 (75-86)	94 (87-101)	97 (89-104)	116 (106-125)	64 (56-72)	66 (57-75)
	≥65 jaar	110 (97-123)	113 (100-126)	186 (161-211)	184 (160-208)	59 (45-72)	61 (48-75)
Sporten	4 t/m 11 jaar	125 (111-139)	141 (126-156)	149 (126-172)	174 (151-197)	95 (82-108)	90 (75-105)
	12 t/m 17 jaar	223 (203-242)	233 (210-255)	333 (294-372)	356 (312-400)	147 (131-164)	146 (127-165)
	18 t/m 64 jaar	152 (146-158)	164 (157-171)	219 (209-230)	234 (223-246)	80 (74-85)	73 (67-79)
	≥65 jaar	115 (103-128)	131 (116-145)	230 (203-257)	248 (219-278)	38 (31-45)	46 (37-54)

*Onder deelnemers die tijd besteedden aan deze activiteit

¹de totale activiteiten worden voor de volledige populatie van 4 jaar en ouder bekeken, alle losse activiteiten alleen per leeftijdsgroep.

Groen = statistisch significant hoger en rood = statistisch significant lager vergeleken met 2019

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2019-2020).

Bijlage 6 Sportdeelname per kwartaal

Wekelijks sporten

Tabel B6a Het percentage wekelijkse sporters (95% betrouwbaarheidsinterval) over de kwartalen van 2019 en 2020 uitgesplitst naar geslacht, leeftijdsgroepen en hoogst voltooid opleidingsniveau.

		jan-mrt % (95% BI)		apr-jun % (95% BI)		jul-sept % (95% BI)		okt-dec % (95% BI)	
<i>≥4 jaar</i>									
	2019	53,8	(51,9-55,8)	53,0	(50,8-55,1)	54,6	(52,6-56,7)	53,7	(51,6-55,7)
	2020	54,6	(52,4-56,7)	55,4	(53,2-57,6)	54,1	(51,9-56,2)	54,9	(52,8-57,1)
<i>Geslacht</i>									
Mannen	2019	55,2	(52,4-58,0)	53,6	(50,6-56,7)	54,1	(51,2-57,0)	55,5	(52,7-58,4)
	2020	54,9	(51,8-58,0)	57,7	(54,6-60,8)	54,8	(51,8-57,8)	56,6	(53,5-59,6)
Vrouwen	2019	52,5	(49,8-55,2)	52,4	(49,4-55,4)	55,3	(52,4-58,3)	51,7	(48,8-54,7)
	2020	54,2	(51,2-57,2)	53,2	(50,1-56,2)	53,3	(50,2-56,4)	53,3	(50,2-56,4)
<i>Leeftijd</i>									
4 t/m 11 jaar	2019	69,3	(63,3-75,3)	60,6	(53,8-67,4)	60,4	(53,8-67,0)	61,7	(54,7-68,7)
	2020	64,7	(57,8-71,6)	64,2	(57,2-71,1)	60,1	(52,8-67,4)	68,7	(62,0-75,5)
12 t/m 17 jaar	2019	72,0	(65,7-78,3)	70,0	(62,9-77,2)	72,3	(65,4-79,3)	70,7	(63,7-77,7)
	2020	68,6	(61,0-76,1)	72,1	(64,8-79,5)	70,0	(62,4-77,5)	68,9	(61,5-76,4)
18 t/m 34 jaar	2019	63,0	(58,9-67,0)	65,5	(61,3-69,8)	69,0	(65,0-73,1)	63,0	(58,8-67,2)
	2020	62,3	(57,9-66,7)	65,4	(60,7-70,0)	65,1	(60,8-69,4)	66,5	(62,3-70,7)
35 t/m 64 jaar	2019	52,0	(49,1-55,0)	50,9	(47,5-54,3)	50,3	(47,0-53,6)	51,4	(48,2-54,5)
	2020	52,0	(48,6-55,3)	54,9	(51,5-58,3)	52,2	(48,8-55,6)	51,2	(47,7-54,6)
≥65 jaar	2019	32,4	(28,2-36,7)	32,2	(27,6-36,7)	38,0	(33,4-42,5)	38,7	(34,3-43,1)
	2020	40,4	(35,4-45,3)	37,4	(32,8-42,0)	36,3	(31,6-41,1)	37,4	(32,7-42,1)
<i>Opleidingsniveau (≥25 jaar)</i>									
Lager	2019	26,2	(22,3-30,2)	25,7	(21,5-30,0)	31,7	(27,3-36,1)	34,5	(30,2-38,8)
	2020	34,0	(29,4-38,7)	33,0	(28,4-37,6)	26,3	(22,0-30,5)	25,1	(20,6-29,6)

		jan-mrt		apr-jun		jul-sept		okt-dec	
		% (95% BI)		% (95% BI)		% (95% BI)		% (95% BI)	
Middelbaar	2019	49,4	(45,8-53,1)	48,6	(44,5-52,6)	49,5	(45,5-53,6)	46,0	(42,1-49,8)
	2020	51,2	(47,1-55,4)	49,1	(44,7-53,5)	47,9	(43,6-52,2)	46,5	(42,2-50,7)
Hoger	2019	63,2	(59,6-66,9)	68,8	(64,8-72,8)	65,0	(61,1-68,8)	66,0	(62,2-69,9)
	2020	64,3	(60,2-68,4)	68,6	(64,7-72,4)	70,9	(67,0-74,7)	69,2	(65,4-73,0)
<i>Werkstatus (18 t/m 65 jaar)</i>									
Wel betaald	2019	60,0	(57,5-62,5)	60,2	(57,4-63,0)	60,5	(57,8-63,2)	58,5	(55,7-61,2)
werk	2020	60,6	(57,8-63,5)	63,1	(60,2-65,9)	62,2	(59,4-65,0)	61,3	(58,4-64,1)
Geen betaald	2019	35,2	(31,8-38,6)	33,9	(30,2-37,6)	38,8	(35,1-42,6)	42,0	(38,5-45,5)
werk	2020	39,2	(35,4-43,0)	38,8	(35,0-42,5)	35,6	(31,9-39,3)	38,8	(35,0-42,5)

Groen = statistisch significant hoger en *rood* = statistisch significant lager vergeleken met dezelfde periode in 2019

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2019-2020).

*Sportfrequentie en duur**Tabel B6b Sportfrequentie en duur (95% betrouwbaarheidsinterval) onder wekelijkse sporters over de kwartalen van 2019 en 2020.*

Tabel B03 Sportfrequentie en duur (95 % betrouwbaarheidsinterval) onder wekelijkse sporters over de kwartalen van 2019 en 2020.									
		jan-mrt		apr-jun		jul-sept		okt-dec	
Sportfrequentie (%)									
1 keer / week	2019	24,7	(22,4-27,0)	23,6	(21,1-26,1)	21,3	(19,0-23,6)	22,6	(20,3%-25,0%)
	2020	20,2	(17,8-22,6)	18,8	(16,5-21,1)	18,3	(16,0-20,6)	20,4	(18,1%-22,8%)
2-4 keer /week	2019	55,9	(53,3-58,6)	59,3	(56,4-62,2)	58,3	(55,5-61,0)	57,8	(55,0%-60,5%)
	2020	57,5	(54,6-60,4)	55,0	(52,1-57,9)	56,5	(53,5-59,4)	55,1	(52,2%-58,0%)
5-7 keer / week	2019	16,1	(14,2-18,1)	13,8	(11,8-15,8)	15,6	(13,5-17,6)	14,8	(12,8%-16,8%)
	2020	16,7	(14,5-18,9)	19,1	(16,8-21,4)	20,0	(17,6-22,3)	17,9	(15,6%-20,1%)
≥8 keer / week	2019	3,2	(2,3-4,1)	3,4	(2,3-4,4)	4,9	(3,7-6,1)	4,8	(3,6%-6,0%)
	2020	5,6	(4,3-7,0)	7,0	(5,5-8,5)	n<50		6,6	(5,1-8,0)
Tijd besteed aan sporten (minuten per week)									
Totaal	2019	260	(246-273)	261	(246-277)	291	(274-308)	286	(268-303)
	2020	288	(269-307)	305	(285-324)	290	(274-306)	288	(271-306)
- Licht intensieve sporten	2019	14	(10-18)	11	(8-13)	18	(11-26)	15	(10-19)
	2020	20	(13-28)	12	(9-16)	13	(10-17)	14	(9-19)
- Tenminste matig intensieve sporten	2019	246	(232-259)	251	(236-266)	272	(257-288)	271	(254-288)
	2020	268	(250-285)	292	(273-312)	276	(261-292)	274	(257-292)

Groen = statistisch significant hoger en rood = statistisch significant lager vergeleken met dezelfde periode in 2019

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2019-2020).

Aantal sporten

Tabel B6c Het percentage van de wekelijkse sporters die 1 sport of 2 of meer sporten beoefenden (95% betrouwbaarheidsinterval) over de kwartalen van 2019 en 2020.

2019 en 2020:									
		jan-mrt		apr-jun		jul-sept		okt-dec	
		% (95% BI)		% (95% BI)		% (95% BI)		% (95% BI)	
<i>Aantal sporten</i>									
1 sport									
	2019	62,7	(60,1-65,3)	61,5	(58,6-64,3)	60,8	(58,0-63,5)	62,5	(59,8-65,2)
	2020	60,2	(57,4-63,1)	55,6	(52,7-58,6)	58,0	(55,1-60,9)	58,9	(56,0-61,8)
2 of meer sporten									
	2019	37,3	(34,7-39,9)	38,5	(35,7-41,4)	39,2	(36,5-42,0)	37,5	(34,8-40,2)
	2020	39,8	(36,9-42,6)	44,4	(41,4-47,3)	42,0	(39,1-44,9)	41,1	(38,2-44,0)

Groen = statistisch significant hoger en rood = statistisch significant lager vergeleken met 2019
Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2019-2020).

Organisatievorm en lidmaatschappen

Tabel B6d Het percentage Nederlanders dat wekelijks sport (95% betrouwbaarheidsinterval) over de vier kwartalen van het jaar 2020 vergeleken met dezelfde kwartalen in 2019 uitgesplitst naar organisatievorm en type lidmaatschap

	jan-mrt		apr-jun		jul-sept		okt-dec	
	% (95% BI)		% (95% BI)		% (95% BI)		% (95% BI)	
Organisatievorm								
Teamsporten								
2019	21,9	(19,7-24,1)	22,3	(19,8-24,7)	21,3	(19,0-23,6)	21,2	(18,9-23,5)
2020	20,6	(18,2-23,0)	19,8	(17,5-22,2)	22,7	(20,2-25,2)	21,4	(19,0-23,8)
Individueel sporten								
2019	80,5	(78,4-82,6)	80,0	(77,7-82,4)	82,8	(80,7-85,0)	80,4	(78,2-82,6)
2020	82,0	(79,7-84,3)	85,7	(83,6-87,8)	81,7	(79,4-84,0)	81,7	(79,4-84,0)
Sporten in een groep								
2019	13,7	(11,8-15,5)	15,4	(13,2-17,5)	12,6	(10,7-14,5)	13,7	(11,8-15,7)
2020	15,7	(13,6-17,9)	13,8	(11,8-15,8)	14,0	(12,0-16,1)	13,4	(11,4-15,4)
Type lidmaatschap								
Lid van een sportvereniging								
2019	41,6	(39,0-44,2)	40,1	(37,3-43,0)	41,2	(38,4-44,0)	39,7	(36,9-42,4)
2020	38,3	(35,5-41,2)	36,0	(33,2-38,9)	39,4	(36,5-42,3)	43,3	(40,4-46,3)
Abonnement op fitnesscentrum, zwembad of andere sportaanbieder								
2019	39,6	(37,0-42,2)	41,1	(38,2-44,0)	40,2	(37,5-43,0)	43,2	(40,4-46,0)
2020	44,9	(42,0-47,9)	41,1	(38,2-44,0)	40,7	(37,8-43,6)	36,1	(33,3-38,9)
Geen lid van sportvereniging, en geen abonnement op sportaanbieder								
2019	26,7	(24,3-29,0)	26,4	(23,8-29,0)	26,2	(23,7-28,6)	26,6	(24,1-29,1)
2020	26,7	(24,1-29,3)	31,3	(28,6-34,0)	27,7	(25,1-30,4)	29,6	(26,9-32,3)

Groen = statistisch significant hoger en rood = statistisch significant lager vergeleken met 2019
Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2019-2020).

RIVM

De zorg voor morgen begint vandaag