

# Beweeggedrag in Amsterdam 2016-2023

maart 2025

Deze factsheet biedt inzicht in het beweeggedrag van Amsterdammers. We belichten de verschillen tussen leeftijdsgroepen en geslacht, naar opleidingsniveau en tussen stadsdelen. Dit onderzoek is uitgevoerd in opdracht van de Overall Coalitie van Amsterdam Vitaal & Gezond door het Amsterdam UMC, in samenwerking met de afdeling Sport en Bos en de afdeling Onderzoek & Statistiek van de gemeente Amsterdam.

44 procent  
van de  
A'dammers  
beweegt te  
weinig

## Kernpunten

- Doel is dat in 2040 75 procent van de Amsterdammers aan de beweegrichtlijnen voldoet.
- In 2022 behaalde 56 procent van de volwassenen de beweegrichtlijnen.
- Volwassenen met een vmbo-opleiding voldoen het minst vaak aan de beweegrichtlijnen (39 procent). Volwassenen met een hbo- of wo-opleiding voldoen het vaakst aan de beweegrichtlijnen (63 procent), gevolgd door degenen met een mbo-, havo- of vwo-opleiding (55 procent).
- Slechts 15 procent van Amsterdamse scholieren van 13 tot en met 16 jaar voldeed in 2023 aan de beweegrichtlijnen.
- Van de vijf- en tien-jarigen speelt rond de 60 procent gemiddeld een uur per dag buiten.

Amsterdam Vitaal & Gezond (AV&G) heeft als doel dat in 2040 75 procent van de Amsterdammers aan de beweegrichtlijnen voldoet ([Regioplan Amsterdam 2023-2026](#)). Daarnaast richt AV&G zich op het verkleinen van het verschil in bewegen tussen Amsterdammers met de grootste achterstand ten opzichte van het stedelijke gemiddelde, bijvoorbeeld op basis van inkomen, opleidingsniveau of woongebied. Deze factsheet biedt een overzicht van de huidige stand van zaken wat betreft het beweeggedrag in Amsterdam.

## 1 Beweeggedrag stabiel in Amsterdam, hoger dan gemiddeld in Nederland

In 2022 voldeed 56 procent van de Amsterdammers van 18 jaar of ouder aan de beweegrichtlijnen, wat hoger is dan het landelijke gemiddelde van 48 procent. Hoewel Amsterdam hiermee beter scoort dan de rest van Nederland, betekent dit dat meer dan vier op de tien Amsterdammers van 18 jaar of ouder nog steeds onvoldoende beweegt. In de afgelopen jaren is dit percentage redelijk stabiel gebleven.

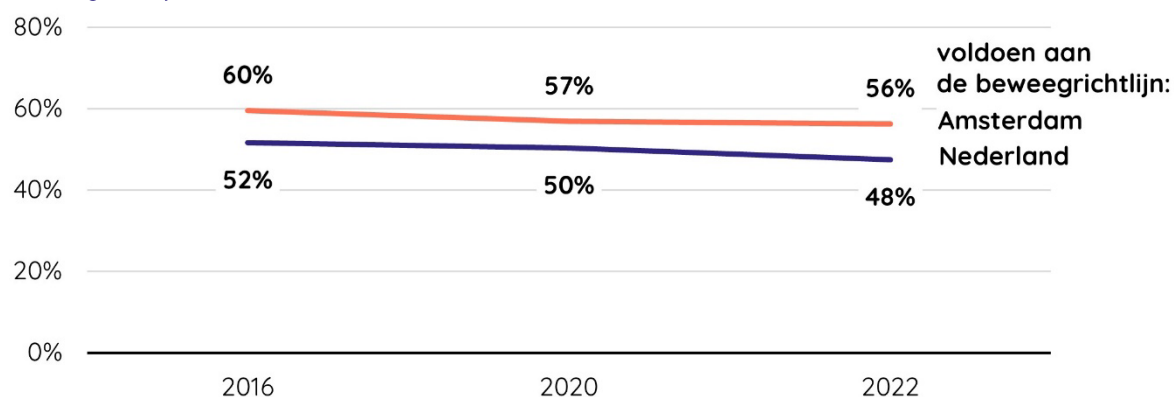


### Wat zijn de beweegrichtlijnen?

Het beweeggedrag wordt bepaald aan de hand van de beweegrichtlijnen. Dit is de belangrijkste indicator voor het beweeggedrag van een populatie. De beweegrichtlijnen zijn verschillend per leeftijdsgroep.

- Volwassenen van 18 jaar of ouder moeten wekelijks minstens 150 minuten per week matig of zwaar intensief bewegen, verspreid over diverse dagen. Daarnaast wordt aangeraden om minimaal twee keer per week bot- en spierversterkende activiteiten te doen.
- Ouderen van 65 jaar of ouder dienen hiernaast ook nog balansoefeningen te doen.
- Voor kinderen geldt dat ze minstens één uur per dag matig of zwaar intensief moeten bewegen met daarnaast minimaal drie keer per week bot- en spierversterkende activiteiten.

Figuur 1. Percentage Amsterdammers en Nederlanders van 18 jaar of ouder dat voldoet aan de beweegrichtlijnen, 2016-2022.

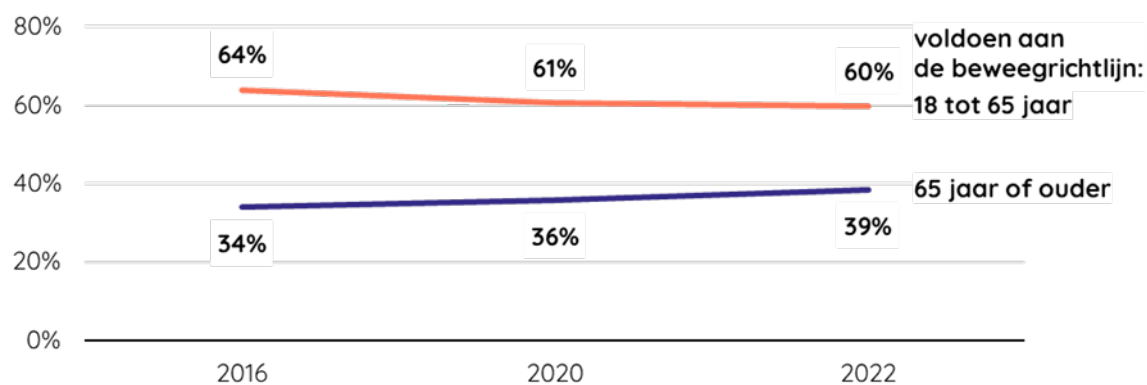


Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen, GGD Amsterdam

## 2 Veel Amsterdammers van 65 jaar of ouder bewegen te weinig

Van de Amsterdammers van 65 jaar of ouder voldoet 39 procent aan de beweegrichtlijnen. Dit is minder dan onder Amsterdammers van 18 tot 65 jaar (60 procent). Dit was zowel in 2016, 2020 als 2022 het geval. Het verschil tussen de twee groepen wordt wel steeds kleiner. Dit komt doordat meer Amsterdammers van 65 jaar of ouder de beweegrichtlijnen halen en dit bij Amsterdammers van 18 tot 65 jaar juist minder wordt.

Figuur 2. Percentage Amsterdammers van 65 jaar of ouder en Amsterdammers van 18 tot 65 jaar dat voldoet aan de beweegrichtlijnen, 2016-2022.

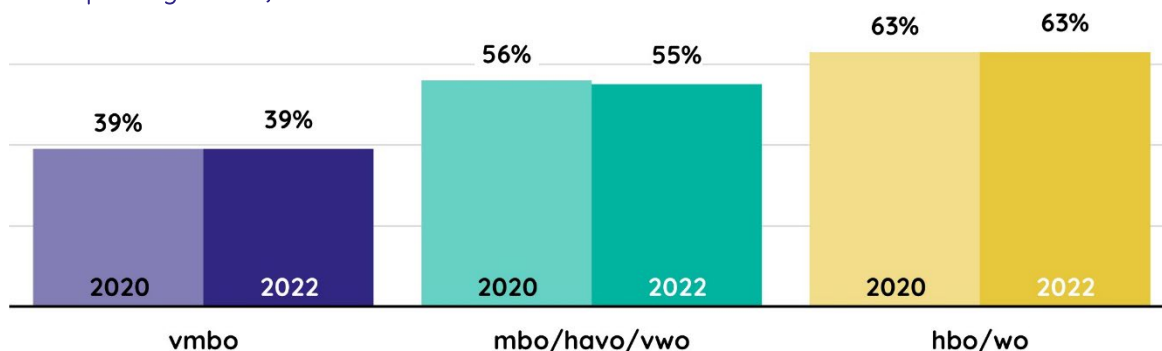


Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen, GGD Amsterdam

### 3 Vmbo/mbo-opgeleiden bewegen minder dan hbo/wo-opgeleiden

Opleidingsniveau is een belangrijke indicator voor sociaaleconomische status. Figuur 3 toont grote verschillen in beweeggedrag. Amsterdammers van 18 jaar of ouder met een hbo/wo-opleidingsniveau voldoen vaker aan de beweegrichtlijnen (63 procent), dan Amsterdammers van 18 jaar of ouder met een mbo/havo/vwo-opleidingsniveau (55 procent). Amsterdammers van 18 jaar of ouder met vmbo-opleidingsniveau voldoen het minst vaak aan de beweegrichtlijnen (39 procent).

Figuur 3. Percentage Amsterdammers van 18 jaar of ouder dat voldoet aan de beweegrichtlijnen naar opleidingsniveau, 2020-2022.



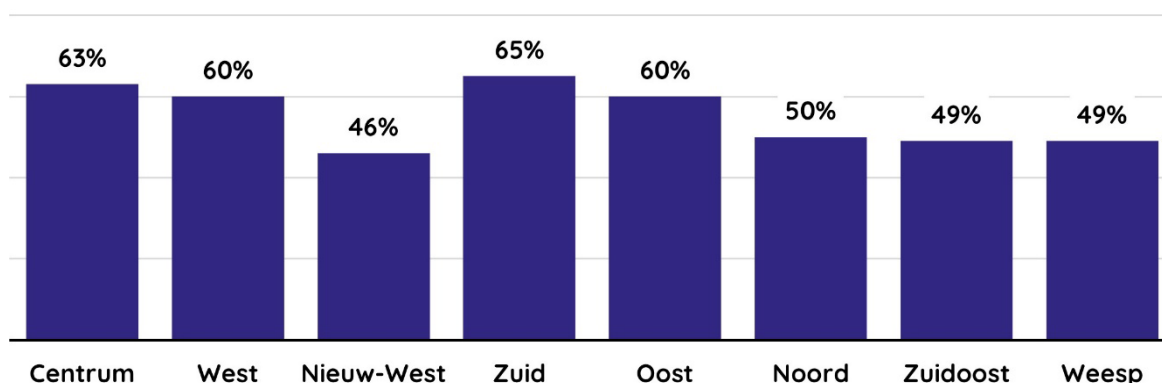
Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen, GGD Amsterdam

Op basis van geslacht zijn er ook verschillen: in Amsterdam voldoet 58 procent van de mannen en 54 procent van de vrouwen aan de beweegrichtlijnen.

### 4 Inwoners van Nieuw-West voldoen minder vaak aan beweegrichtlijnen dan die in Zuid

Tussen de stadsdelen zijn grote verschillen te zien in beweeggedrag. Inwoners van 18 jaar of ouder in Zuid (65 procent) en Centrum (63 procent) voldoen het vaakst aan de beweegrichtlijnen. In Nieuw-West voldoet slechts 46 procent van de inwoners aan de beweegrichtlijnen. Ook Noord, Zuidoost en Weesp scoren lager dan gemiddeld.

Figuur 4. Percentage Amsterdammers van 18 jaar of ouder dat voldoet aan de beweegrichtlijnen per stadsdeel, 2022.

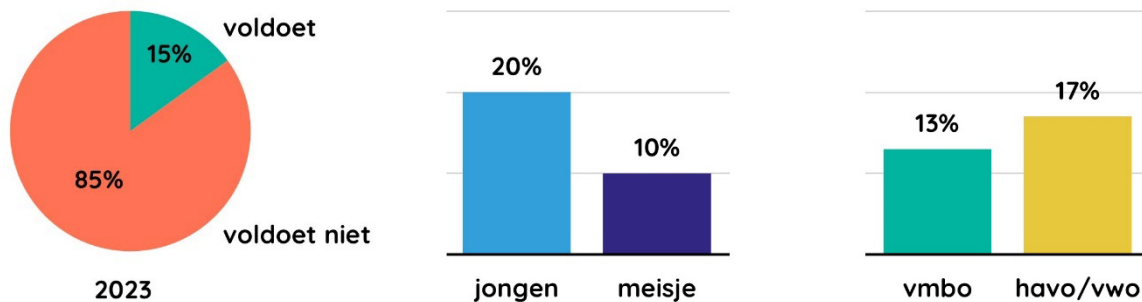


Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen, GGD Amsterdam

## 5 Scholieren bewegen te weinig, vooral meisjes en vmbo-scholieren

Voor 13- tot en met 16-jarigen gelden de beweegrichtlijnen voor kinderen. Hierdoor moeten ze meer bewegen dan volwassenen om aan de beweegrichtlijnen te voldoen. Slechts 15 procent van de Amsterdamse scholieren van 13 tot en met 16 jaar voldoet aan de beweegrichtlijnen. Binnen geslacht en opleidingsniveau zijn grote verschillen te zien: jongens voldoen twee keer zo vaak aan de richtlijn dan meisjes. Daarnaast voldoen havo/vwo-scholieren vaker aan de richtlijn dan vmbo-scholieren.

Figuur 5. Percentage Amsterdamse scholieren van 13 tot en met 16 jaar dat wel en niet aan de beweegrichtlijnen voldoet, uitgesplitst naar geslacht, en opleidingsniveau, 2023.

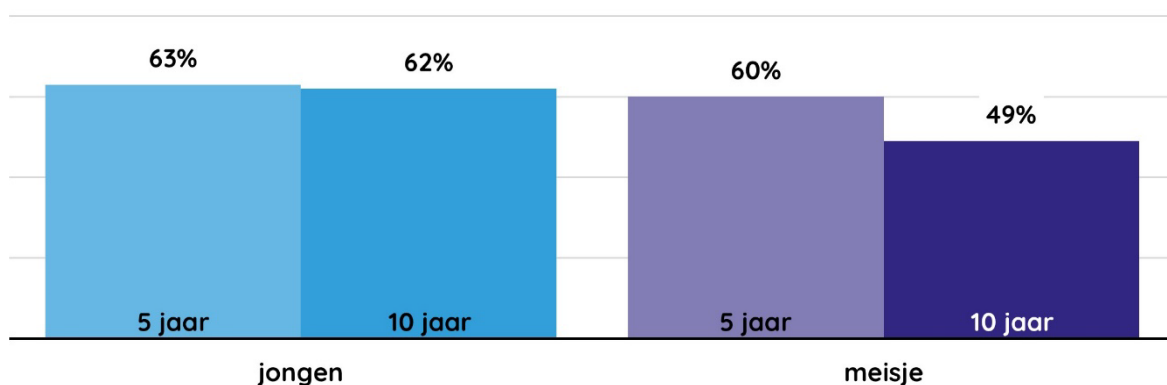


Bron: Gezondheidsmonitor Jeugd, GGD Amsterdam

## 6 Buitenspelen neemt af met de leeftijd, vooral bij meisjes

Bij jonge kinderen wordt beweeggedrag afgeleid van het aantal uren buitenspelen. In Amsterdam speelt 61 procent van de vijfjarigen gemiddeld een uur buiten, voor tienjarigen is dit 56 procent. Er zijn hierbij grote verschillen te zien bij meisjes van vijf en tien jaar. Slechts 49 procent van de meisjes van tien jaar speelt gemiddeld een uur per dag buiten. Dit ten opzichte van 60 procent van de meisjes van vijf jaar. Dit verschil in leeftijd bij buitenspelen is bij jongens niet te zien.

Figuur 6. Percentage Amsterdamse kinderen van vijf en tien jaar dat gemiddeld een uur per dag buiten speelt, naar leeftijd en geslacht, 2022-2023.



Bron: Kindmonitor, GGD Amsterdam

## 7 Inzet op meer bewegen onder ouderen en jongeren noodzakelijk om doelstellingen te behalen

Amsterdam Vitaal en Gezond streeft ernaar dat in 2040 minstens 75 procent van de Amsterdammers voldoet aan de beweegrichtlijnen en dat de verschillen tussen groepen met de grootste achterstand ten opzichte van het stedelijk gemiddelde verkleinen. Momenteel beweegt een aanzienlijk deel van de Amsterdammers nog onvoldoende, met grote verschillen

tussen leeftijdsgroepen. Vooral Amsterdammers van 65 jaar of ouder en jongeren tussen de 13 en 16 jaar voldoen vaak niet aan de beweegrichtlijnen. Dit geldt ook voor Amsterdammers van 18 jaar of ouder met een vmbo-opleiding en inwoners van Nieuw-West, Noord, Zuidoost en Weesp. Deze verschillen benadrukken de impact van sociaaleconomische ongelijkheid op gezondheid en beweeggedrag. Daarnaast spelen meisjes van tien jaar aanzienlijk minder vaak buiten dan jongens van dezelfde leeftijd. Om de voortgang te volgen, is regelmatig inzicht nodig in het beweeggedrag in Amsterdam.



### Hoe is het beweeggedrag berekend?

Het halen van de beweegrichtlijnen wordt voor de Gezondheidsmonitor Volwassen en Ouderen afgeleid uit de zogeheten [SQUASH vragenlijst](#). Hierin geven mensen aan hoeveel dagen per week en hoeveel tijd ze besteden aan allerlei verschillende activiteiten. Deze worden gecombineerd tot een totaalscore: wel of niet halen van de beweegrichtlijnen. Aan jongeren wordt gevraagd naar de dagen van de week waarop de jongere minstens 1 uur per dag sport of beweegt; voor kinderen wordt ouders de vraag gesteld hoeveel uur per dag het kind buiten speelt.

We onderscheiden verschillende demografische groepen naar geslacht, leeftijd en opleiding. Dit zijn variabelen waarvan sinds bekend is dat er grote verschillen zijn in beweeggedrag. Daarnaast wordt er onderscheid gemaakt tussen de verschillende stadsdelen.

Uit de volgende bronnen zijn data gebruikt voor de berekening van het beweeggedrag:

- [Gezondheidsmonitor Volwassen en Ouderen 2016, 2020 en 2022, GGD Amsterdam](#)
- [Gezondheidsmonitor Jeugd, 2021 en 2023, GGD Amsterdam](#)
- [Kindmonitor, 2022-2023, GGD Amsterdam](#)

Deze factsheet richt zich voornamelijk op beweeggedrag en niet specifiek op sportdeelname, hoewel dit een belangrijk aandachtspunt blijft. De gekozen databronnen bieden een breder inzicht in het totale beweeggedrag, in tegenstelling tot [de Sportmonitor](#) en de Sportdeelname Index, die zich meer richten op sportdeelname. Deze laatstgenoemde bronnen kunnen echter aanvullende informatie bieden.

## Meer informatie...

<https://vitaalgezond.amsterdam/>

### auteur

Inge de Wolf

Amsterdam UMC

### met medewerking van:

Taco Toonen  
Bart Sleutjes  
Hilde van der Ploeg

Sport en Bos  
Onderzoek en Statistiek  
Amsterdam UMC

## Colofon

### Amsterdam Vitaal & Gezond

is een samenwerkingsverband van:  
Gemeente Amsterdam, Zilveren Kruis,  
Cliëntenbelang Amsterdam, Sigra en Elaa

### Onderzoek en Statistiek

[onderzoek.amsterdam.nl](https://onderzoek.amsterdam.nl)

### contact

[info@vitaalgezond.amsterdam](mailto:info@vitaalgezond.amsterdam)