

Beweeggedrag in Amsterdam 2016-2024

februari 2026

Deze factsheet biedt inzicht in het beweeggedrag van Amsterdammers. We belichten de verschillen tussen leeftijdsgroepen en geslacht, naar opleiding 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.

42 procent
van de
A'dammers
beweegt te
weinig

Kernpunten

- Doel is dat in 2040 75 procent van de Amsterdammers aan de beweegrichtlijnen voldoet.
- In 2024 behaalde 58 procent van de volwassenen de beweegrichtlijnen.
- Volwassenen met een po/vmbo/mbo-1-opleiding voldoen het minst vaak aan de beweegrichtlijnen (40 procent). Volwassenen met een hbo- of wo-opleiding voldoen het vaakst aan de beweegrichtlijnen (65 procent), gevolgd door degenen met een mbo-2-4, havo- of vwo-opleiding (52 procent).
- In 2023 beweegt slechts 15 procent van Amsterdamse scholieren van 13 tot en met 16 jaar minimaal een uur per dag en voldoet hiermee aan één van de onderdelen van de beweegrichtlijn.
- Zes op de tien vijfjarigen en de helft van de tienjarigen speelt minstens één uur per dag buiten.

Amsterdam Vitaal & Gezond (AV&G) heeft als doel dat in 2040 75 procent van de Amsterdammers aan de beweegrichtlijnen voldoet, met een tussendoel van 60 procent in 2028 ([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, opleiding of woongebied. Deze factsheet biedt een overzicht van de huidige stand van zaken wat betreft het beweeggedrag in Amsterdam.

1 Meer Amsterdammers voldoen aan beweegrichtlijnen

In 2024 voldeed 58 procent van de Amsterdammers van 18 jaar en ouder aan de beweegrichtlijnen, een toename ten opzichte van 2022 en vergelijkbaar met 2016. Dit aandeel ligt hoger dan het landelijke gemiddelde van 49 procent. Hoewel Amsterdam hiermee beter scoort dan de rest van Nederland, betekent dit dat meer dan vier op de tien Amsterdammers van 18 jaar en ouder nog steeds onvoldoende beweegt.

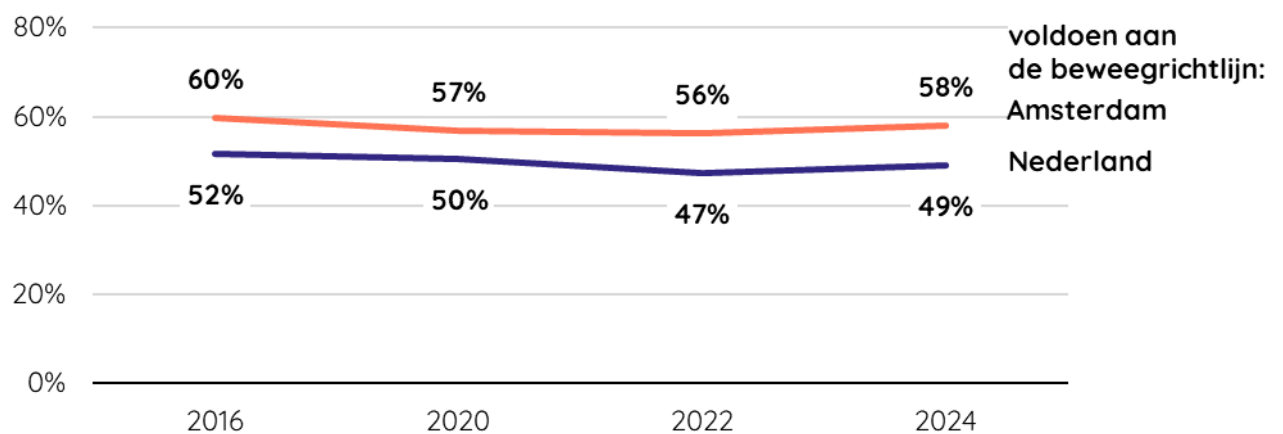


Wat zijn de beweegrichtlijnen?

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 en 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 en 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 en ouder dat voldoet aan de beweegrichtlijnen, 2016-2024.

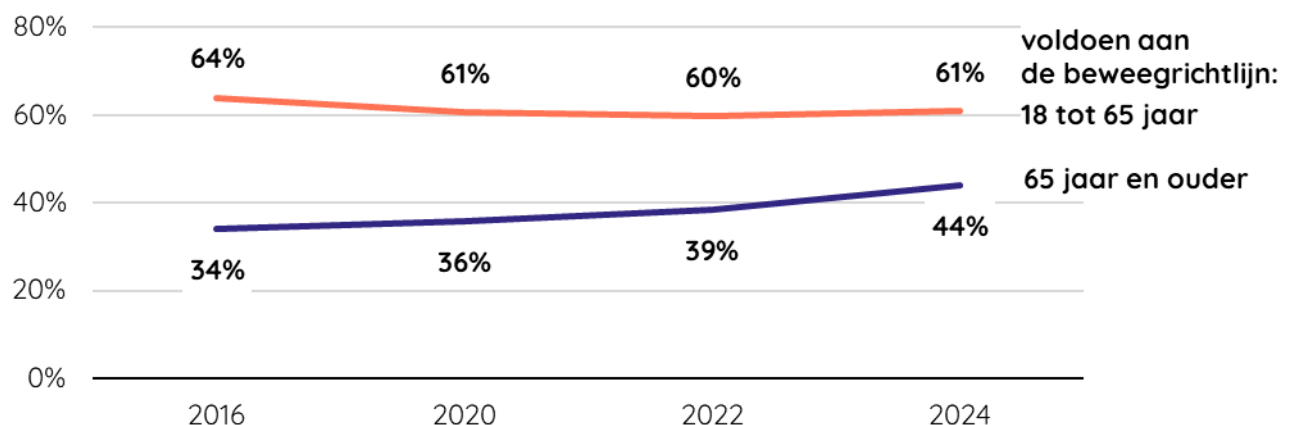


Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen, GGD Amsterdam

2 Veel Amsterdammers van 65 jaar en ouder bewegen te weinig

Van de Amsterdammers van 65 jaar en ouder voldoet 44 procent aan de beweegrichtlijnen. Dit is minder dan onder Amsterdammers van 18 tot 65 jaar (61 procent). Dit verschil was ook zichtbaar in 2016, 2020 en 2022. Het verschil tussen de twee groepen wordt wel steeds kleiner. Dit komt doordat meer Amsterdammers van 65 jaar en ouder de beweegrichtlijnen halen.

Figuur 2. Percentage Amsterdammers van 65 jaar en ouder en Amsterdammers van 18 tot 65 jaar dat voldoet aan de beweegrichtlijnen, 2016-2024.

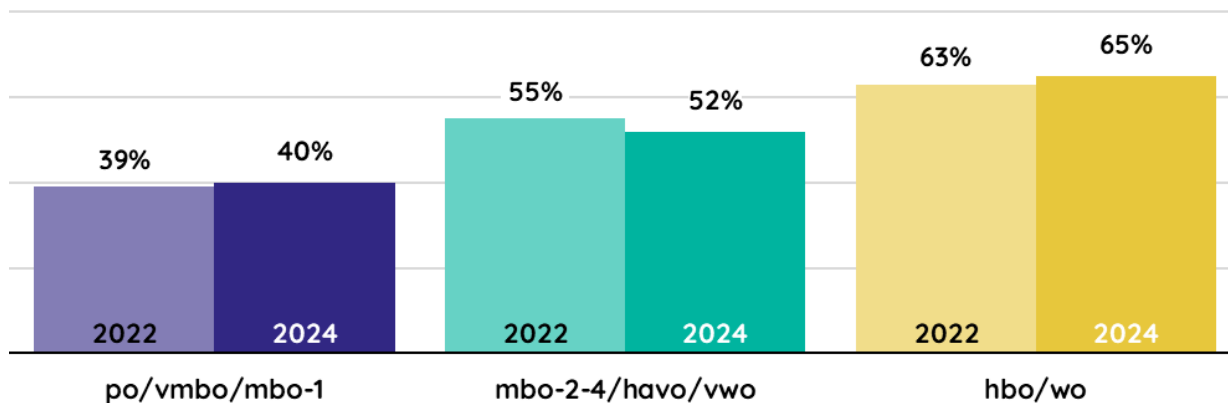


Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen, GGD Amsterdam

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

Opleiding is een belangrijke indicator voor sociaaleconomische status. Figuur 3 toont grote verschillen in beweeggedrag. Amsterdammers van 18 jaar en ouder met een hbo/wo-opleiding voldoen vaker aan de beweegrichtlijnen (65 procent), dan Amsterdammers van 18 jaar en ouder met een mbo-2-4/havo/vwo-opleiding (52 procent). Amsterdammers van 18 jaar en ouder met een po/vmbo/mbo-1-opleiding voldoen het minst vaak aan de beweegrichtlijnen (40 procent).

Figuur 3. Percentage Amsterdammers van 18 jaar en ouder dat voldoet aan de beweegrichtlijnen naar opleiding, 2022-2024.



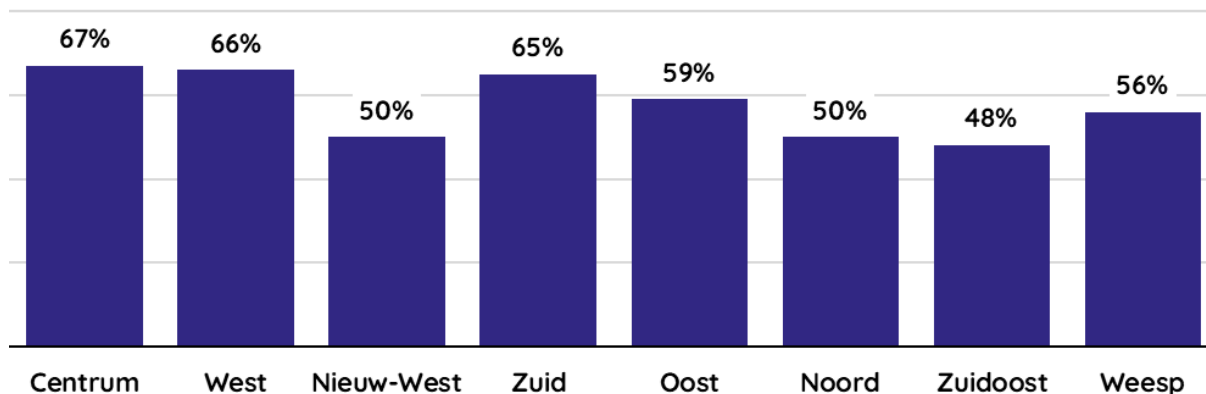
Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen, GGD Amsterdam

Op basis van geslacht zijn er ook verschillen: in Amsterdam voldoet 61 procent van de mannen en 56 procent van de vrouwen aan de beweegrichtlijnen.

4 Inwoners van Zuidoost voldoen minder vaak aan beweegrichtlijnen dan die in Centrum

Tussen de stadsdelen zijn grote verschillen te zien in beweeggedrag. Inwoners van 18 jaar en ouder in Centrum (67 procent), West (66 procent) en Zuid (65 procent) voldoen het vaakst aan de beweegrichtlijnen. In Zuidoost voldoet slechts 48 procent van de inwoners aan de beweegrichtlijnen. Ook Nieuw-West en Noord scoren lager dan gemiddeld.

Figuur 4. Percentage Amsterdammers van 18 jaar en ouder dat voldoet aan de beweegrichtlijnen per stadsdeel, 2024.

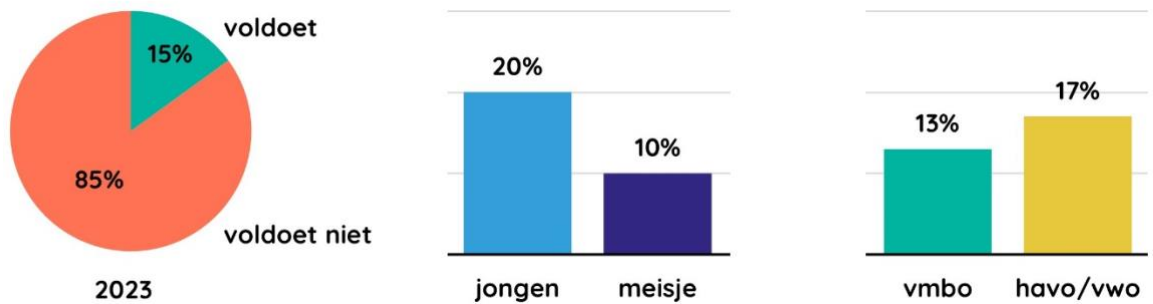


Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen, GGD Amsterdam

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. Van de Amsterdamse jongeren beweegt 15 procent minimaal een uur per dag en voldoet hiermee aan één van de onderdelen van de beweegrichtlijn voor kinderen. Binnen geslacht en opleiding 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 één van de onderdelen van de beweegrichtlijnen voldoet, uitgesplitst naar geslacht, en opleiding, 2023.

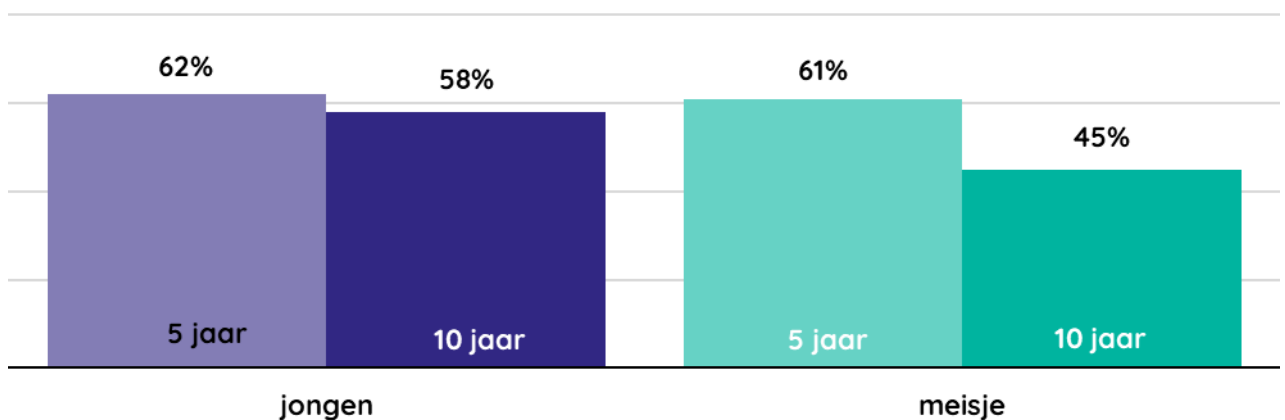


Bron: Gezondheidsmonitor Jeugd, GGD Amsterdam

6 Buitenspelen neemt af met de leeftijd, vooral bij meisjes

Bij jonge kinderen wordt beweeggedrag afgeleid van het aantal uren buitenspelen. In het schooljaar 2023-2024 speelt 52 procent van de tienjarigen in Amsterdam dagelijks minstens een uur buiten, dit is minder dan in het vorig schooljaar (56 procent). Voor vijfjarigen ligt dit percentage in 2023-2024 op 62 procent, vergelijkbaar met het voorgaande schooljaar. Er zijn hierbij grote verschillen te zien bij meisjes van vijf en tien jaar. Slechts 45 procent van de meisjes van tien jaar speelt dagelijks minstens een uur per dag buiten. Dit ten opzichte van 61 procent van de meisjes van vijf jaar. Dit verschil in leeftijd bij buitenspelen is bij jongens minder groot. Daarnaast spelen meisjes van tien jaar aanzienlijk minder vaak buiten dan jongens van dezelfde leeftijd.

Figuur 6. Percentage Amsterdamse kinderen van vijf en tien jaar dat minstens een uur per dag buiten speelt, naar leeftijd en geslacht, 2023-2024.



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 en ouder en jongeren van 13 tot en met 16 jaar voldoen vaak niet aan de beweegrichtlijnen. Dit geldt ook voor Amsterdammers van 18 jaar en ouder met een vmbo-opleiding en inwoners van Zuidoost, Noord en Nieuw-West. 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, 2022 en 2024, GGD Amsterdam](#)
- [Gezondheidsmonitor Jeugd, 2021 en 2023, GGD Amsterdam](#)
- [Kindmonitor, 2022/2023 en 2023/2024, 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

Hidde 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

contact

info@vitaalgezond.amsterdam