

SPORTEN EN BEWEGEN

IN DRENTHE

Ervaringen van Drenten over
sporten en bewegen in 2025



KERNINZICHTEN OVER SPORTEN EN BEWEGEN IN DRENTHE

In november 2025 heeft 62% van de Drenten in de voorgaande twaalf maanden gesport. Toch sport nog altijd één op de drie Drenten niet.

Wandelen, fietsen en fitness zijn de meest beoefende activiteiten. Bewegen gebeurt vooral ongeorganiseerd en meestal individueel. Bijna de helft van de Drenten beweegt dagelijks minimaal 30 minuten. Ouderen halen dit dagelijkse half uur vaker dan jongvolwassenen.

Gezondheid, conditie en plezier zijn de belangrijkste motieven om te sporten en te bewegen. Tegelijkertijd ervaren veel Drenten belemmeringen, zoals gezondheidsproblemen, tijdgebrek en financiële drempels. Vooral jongere en praktisch opgeleide Drenten gaven aan dat kosten een rol spelen. Ruim een derde van de Drenten zou meer willen bewegen dan nu het geval is.

Drenten beoordelen de sport- en beweegomgeving overwegend positief, vooral vanwege de aanwezigheid van natuur, rust en wandel- en fietspaden. Tegelijkertijd blijven verkeersveiligheid, het onderhoud van infrastructuur en gevoelens van onveiligheid in de avond belangrijke aandachtspunten.

HET VERSCHIL TUSSEN SPORTEN EN BEWEGEN

In dit rapport maken we onderscheid tussen *sporten* en *bewegen*. Onder *sporten* verstaan we doelgerichte activiteiten die specifieke vaardigheden of prestaties vereisen, zoals hardlopen, fitness, zwemmen, voetbal of tennis. Wandelen en fietsen worden alleen als sport beschouwd wanneer deze doelbewust en intensief worden uitgevoerd, bijvoorbeeld in het kader van training of deelname aan een evenement.

Bewegen betreft matig intensieve lichamelijke activiteiten die niet primair sportief van aard zijn, zoals wandelen of fietsen in het dagelijks leven, tuinieren of huishoudelijk werk. Ook actief vervoer van en naar werk of school valt hieronder. Deze activiteiten dragen bij aan voldoende lichaamsbeweging, maar vereisen geen sportieve doelstelling.

SPORTDEELNAME EN BEWEEGFREQUENTIE

In 2025 vormen sporten en bewegen belangrijke onderdelen van het dagelijks leven van veel Drenten. Toch sport nog altijd een aanzienlijk deel niet.

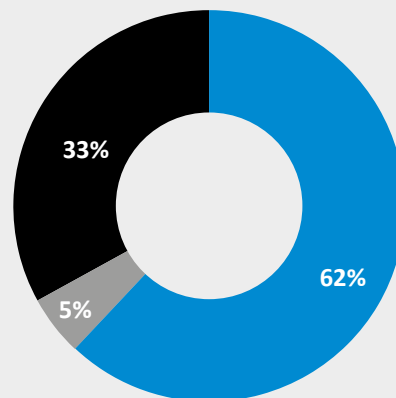
In percentages: 62% van de inwoners heeft in de afgelopen 12 maanden gesport, terwijl 33% helemaal niet heeft gesport en 5% is gestopt met sporten in deze periode (figuur 1). Twee jaar geleden sportte 36% niet. Daarmee laat de sportdeelname een lichte verbetering zien.

Onder de sporters verschilt de frequentie sterk. 15% sport vier keer per week of vaker, 42% twee tot drie keer per week en 28% één keer per week (figuur 2). Daarnaast sport 8% één tot drie keer per maand en 6% één keer per maand of minder. Jongvolwassenen (18 tot en met 34 jaar) laten een opvallend patroon zien: zij sporten zowel relatief vaak (4+ keer per week) als relatief weinig (minder dan één keer per week) in vergelijking met andere leeftijdsgroepen.

Drenten zien zichzelf eerder als actief dan sportief. 29% van de Drenten ziet zichzelf als sporter, 22% een beetje als sporter en 59% niet als sporter (figuur 3). Wanneer breder wordt gekeken naar het beeld van zichzelf als actief persoon, verschuift dit patroon: 63% ziet zichzelf als actief, 21% als een beetje actief en 15% als nauwelijks of niet actief. Dit wijst erop dat meer Drenten zich herkennen in het begrip 'actief' dan in het label 'sporter'.

Figuur 1

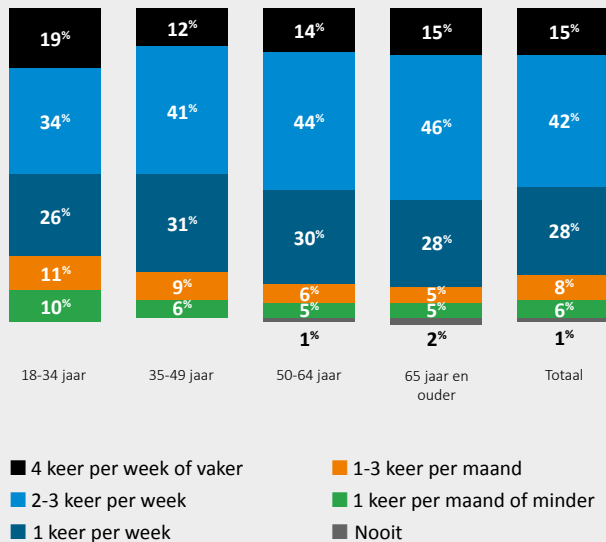
Heeft u in de afgelopen 12 maanden gesport?



- Ja
- Ja, maar ik ben in de afgelopen 12 maanden gestopt
- Nee, ik heb in de afgelopen 12 maanden niet gesport

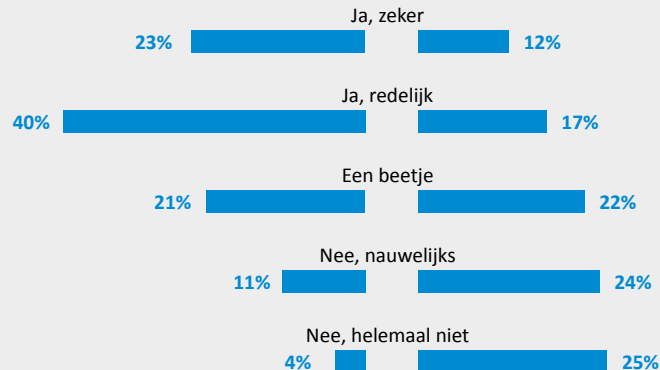
Figuur 2

Hoe vaak sport u gemiddeld?



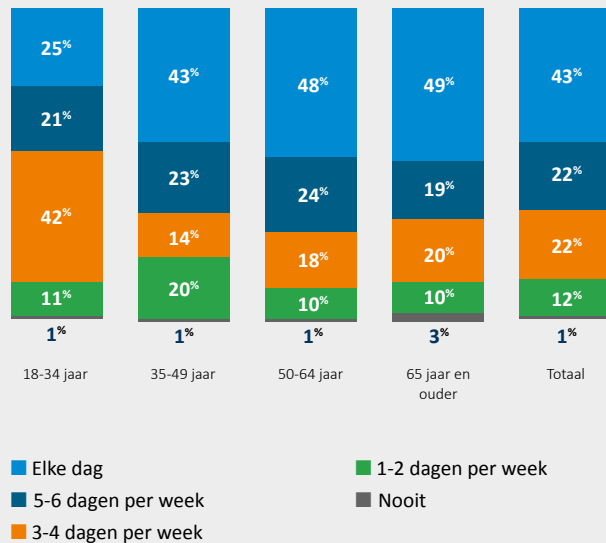
Figuur 3

Ziet u zichzelf als een actief persoon? Ziet u zichzelf als een sporter?



Figuur 4

Hoe vaak beweegt u minstens 30 minuten per dag?



Jongvolwassenen bewegen het minst vaak dagelijks. Gemiddeld beweegt 43% van de Drenten elke dag minimaal 30 minuten (figuur 4). 22% beweegt 5-6 dagen per week, 22% 3-4 dagen en 12% 1-2 dagen per week. Hierbij valt op dat ouderen (65+) vaker dagelijks bewegen (49%) dan jongvolwassenen (18-34 jaar), van wie 25% dagelijks beweegt.



TYPE SPORTEN EN BEWEEGACTIVITEITEN

Drenten sporten en bewegen op uiteenlopende manieren, waarbij wandelen en fietsen favoriet zijn. Wandelen is de meest genoemde beweegactiviteit en, na fitness, ook de meest genoemde sportactiviteit (tabel 1 en 2). Bij wandelen gaat het om bijvoorbeeld langeafstandswandelen, powerwalking of nordic walking. Fietsen volgt daarna, bijvoorbeeld fietsen op de hometrainer of spinning. Wielersport, zoals gravelbiken of racefietsen komt apart terug in de top tien. Andere populaire sporten zijn hardlopen, zwemsport, tennis, golf en yoga. Het merendeel van deze sporten vindt buiten plaats.

Dagelijkse beweegactiviteiten zijn vooral praktisch en ongeorganiseerd. Gewoon wandelen of wandelen met de hond zijn belangrijke beweegactiviteiten van Drenten. Ook regulier fietsen, en fietsen op de e-bike zijn veel ondernomen activiteiten. Daarnaast noemen Drenten tuinieren, klussen en het huishouden als veel voorkomende activiteiten in het dagelijks leven. Fysiek werk, actieve hobby's zoals jeu de boules, biljarten en winkelen vormen eveneens een belangrijke bron van de beweegactiviteiten. De top tien laat zien dat bewegen in Drenthe zowel via georganiseerde sport als via dagelijkse routines plaatsvindt.

Tabel 1
Meest genoemde sporten

1	Fitness
2	Wandelen
3	Fietsen
4	Hardlopen
5	Zwemsport
6	Wielersport
7	Tennis
8	Golf
9	Yoga
10	Volleybal

Tabel 2
Meest genoemde beweegactiviteiten

1	Wandelen
2	Fietsen
3	Tuinieren / in de tuin bezig
4	Klussen
5	Huishoudelijk werk
6	Fysiek werk
7	Actieve hobby's
8	Dieren verzorgen
9	Traplopen
10	Vrijwilligerswerk

SAMEN BEWEGEN EN GEORGANISEERDE SPORT

Drenten sporten en bewegen zowel individueel als in groepsverband.

Individueel bewegen komt iets vaker voor dan samen bewegen, zowel bij sport als bij bredere beweegactiviteiten, maar een aanzienlijk deel is ook regelmatig samen actief (figuur 5).

Sportdeelname vindt plaats in zowel georganiseerd als ongeorganiseerd verband. Ongeveer een derde van de sporters doet dit vooral georganiseerd (34%), een vergelijkbaar deel vooral ongeorganiseerd (36%) en 30% combineert beide vormen.

In het dagelijks leven beweegt het merendeel van de Drenten vooral ongeorganiseerd. Concreet gaat het om 71%, terwijl 25% zowel georganiseerd als ongeorganiseerd beweegt en 4% voornamelijk georganiseerd actief is.

Figuur 5



MOTIVATIES EN BELEMMERINGEN BIJ SPORTEN EN BEWEGEN

Voor veel Drenten vraagt sporten een bewuste inspanning. Ongeveer 40% moet zich ertoe zetten om regelmatig te sporten, terwijl 33% aangeeft vaak niet aan sporten toe te komen en 24% nooit echt plezier heeft gehad in sport (figuur 6). Bewegen lijkt in vergelijking makkelijker (figuur 7). Slechts 25% van de Drenten moet zich actief inspannen om regelmatig te bewegen. 17% komt vaak niet aan beweging toe.

Drenten sporten en bewegen vooral om gezond te blijven. De motivatie om te sporten en bewegen komt vaak voort uit de wens om gezond te blijven en uit plezier (figuur 7 en 8). Vier op de vijf Drenten (79%) denkt actief na over hun gezondheid en velen vinden het leuk om actief te zijn. Een ruime meerderheid houdt bij of ze voldoende bewegen en een kwart probeert een dag zonder beweging later in te halen.

Gezondheid, conditie en gewichtsbehoud zijn de belangrijkste drijfveren om te bewegen. Respectievelijk 91%, 88% en 84% van de Drenten noemt deze redenen voor hun beweeggedrag (figuur 8). Plezier speelt eveneens een grote rol: 74% van de Drenten beweegt graag buiten en 69% vindt het leuk om actief bezig te zijn.

Figuur 6

In hoeverre bent u het eens met de volgende uitspraken over sporten?

Ik moet me ertoe zetten om regelmatig te sporten



Ik kom vaak niet toe aan sporten



Ik heb sport nooit echt leuk gevonden



Figuur 7

In hoeverre bent u het eens met de volgende uitspraken over bewust bewegen?

Ik denk na over mijn gezondheid op de lange termijn



Ik vind het leuk om actief te zijn



Ik houd in de gaten of ik voldoende beweeg



Als ik een dag niet beweeg, probeer ik dat later in te halen



Ik moet me ertoe zetten om regelmatig te bewegen



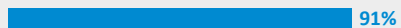
Ik kom vaak niet toe aan bewegen



Figuur 8

Hoe belangrijk of onbelangrijk zijn de volgende redenen voor u om te sporten of bewegen in de vrije tijd?

Voor het behouden of verbeteren van mijn gezondheid



Om mijn conditie te verbeteren of behouden



Om een gezond gewicht te bereiken of behouden



Omdat ik graag buiten actief ben



Om een leuke activiteit te doen



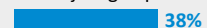
Omdat het gezellig is



Voor mijn uiterlijk



Om mijn eigen prestaties te verbeteren



Omdat mijn arts/fysiotherapeut het heeft aangeraden



Omdat ik graag iets nieuws wil leren



Voor competitie/voor de wedstrijden





Gezondheidsproblemen en tijdgebrek vormen de belangrijkste belemmeringen. Daarnaast geeft 42% van de Drenten aan al voldoende te bewegen en een derde wil hun vrije tijd liever anders besteden (figuur 9). Voor 17% van de Drenten vormen kosten een drempel, vooral voor jongvolwassenen en Drenten met een mbo-opleiding of zonder vervolgopleiding (figuur 10 en 11). Zo ziet 25% van de 18- tot en met 34-jarigen financiële redenen als belemmering, terwijl dit bij 65-plussers 8% is. Mbo-opgeleiden en Drenten zonder vervolgopleiding noemen kosten vaker (22%) als belemmering dan hbo- en wo-opgeleiden (6%).

Figuur 9

Hoe belangrijk of onbelangrijk zijn deze redenen voor u om niet of niet vaker te gaan sporten of bewegen?

Ik heb gezondheidsproblemen of lichamelijke problemen



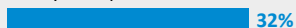
Ik sport en beweeg al genoeg



Ik heb weinig tijd vanwege werk



Ik besteed mijn tijd liever aan andere dingen zoals hobby's, afspreken met vrienden of familie



Ik ben vaak te moe



Ik heb weinig tijd vanwege familie-/gezinsverplichtingen



Ik neem me vaak voor te gaan sporten of bewegen, maar op het moment zelf heb ik vaak geen zin



De sportaccomodaties in mijn omgeving zijn te druk



Ik vind sporten/bewegen niet leuk



Ik vind de sfeer bij de sportverenigingen in mijn omgeving niet fijn



Figuur 9 (vervolg)

Hoe belangrijk of onbelangrijk zijn deze redenen voor u om niet of niet vaker te gaan sporten of bewegen?

Ik doe lichamelijk inspannend (huishoudelijk) werk en
hoef daarom niet meer te sporten of bewegen



Ik fiets of wandel naar mijn werk of school en hoef
daarom niet meer te sporten of bewegen



Ik kan het niet betalen



In mijn omgeving zijn geen plezierige routes voor
wandelen, hardlopen, fietsen, etc.



Ik heb niemand om mee te sporten/bewegen



Ik weet niet goed welke sport ik leuk vind



In mijn omgeving zijn geen openbare plekken
(bijvoorbeeld sportveldjes, parken, bos)



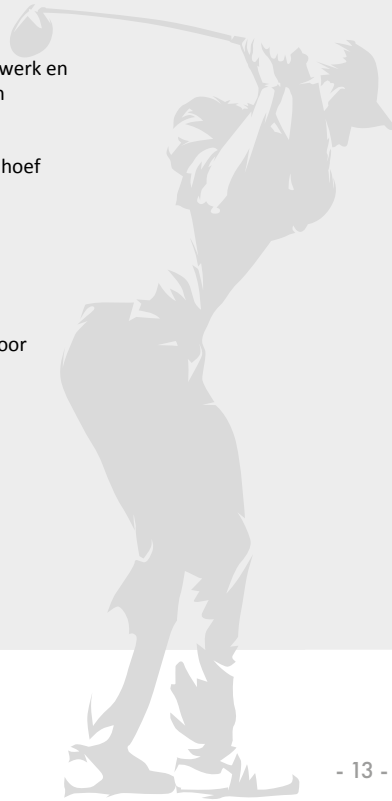
Ik heb weinig tijd vanwege studie



Ik heb negatieve ervaringen met vroegere sportdeelnamen/gymles

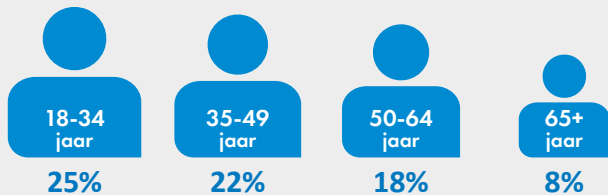


Ik ben niet goed genoeg in sport



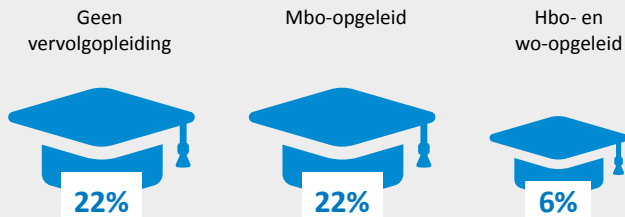
Figuur 10

Aandeel Drenten dat kosten als belemmering ervaart, naar leeftijdsgroep



Figuur 11

Aandeel Drenten dat kosten als belemmering ervaart, naar opleiding





Veel Drenten willen meer sporten of bewegen. Ondanks verschillende obstakels heeft ruim een derde van de Drenten (38%) de wens om meer te sporten en 43% wil meer bewegen (figuur 12). Dit toont een aanzienlijke motivatie om actief te blijven of te intensiveren. Ongeveer een derde van de Drenten geeft aan niet méér te willen sporten en/of bewegen dan zij nu doen (36% voor sporten, 31% voor bewegen).

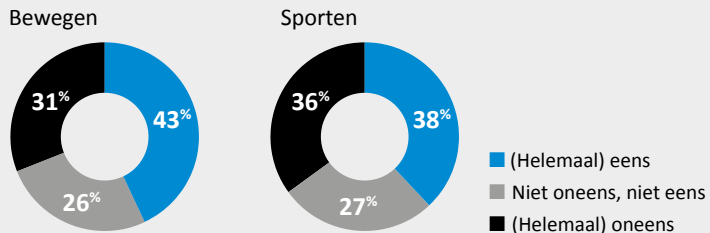
Veel niet-sporters geven aan wel meer te willen bewegen. Van de Drenten die nu nooit sporten, zou 30% graag meer willen bewegen, evenals 24% van de wekelijkse sporters. Sporadische en intensieve sporters geven het minst vaak aan dat ze meer willen doen (figuur 13).

Van Drenten die nooit bewegen, wil 2% niet meer bewegen. Mogelijk kan deze groep niet meer bewegen. Bij Drenten die al bewegen, is de behoefte iets groter om meer te bewegen. Van de Drenten die 1-2 dagen per week bewegen, wil 22% graag vaker bewegen. Bij degenen die 3-4 dagen actief zijn, is dat 30%. Onder Drenten die 5-6 dagen per week bewegen, ligt dit percentage op 20% (figuur 14). Van Drenten die elke dag bewegen, wil 26% meer bewegen.

Welwillende niet-sporters bewegen meestal wel. Van de niet-sportende Drenten die wél meer zouden willen sporten, beweegt twee vijfde wel elke dag (figuur 15). Slechts 5% van deze groep beweegt nooit. Verder zijn welwillende niet-sporters overwegend Drenten van middelbare leeftijd en ouderen (figuur 16).

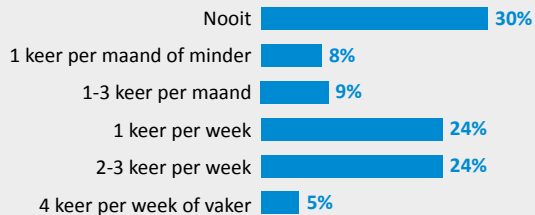
Figuur 12

Percentage Drenten dat meer wil sporten en bewegen



Figuur 13

Percentage Drenten dat meer wil sporten, uitgesplitst naar huidige sportfrequentie

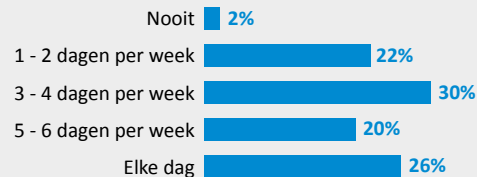


Welwillende niet-sporters worden veelal belemmerd door

gezondheidsproblemen. Twee op de drie niet-sporters die wel zouden willen sporten ervaren gezondheidsproblemen (figuur 17). Een andere belangrijke belemmering zit in beperkte vrije tijd en de wens om die liever aan andere dingen te besteden dan sporten. Een ongemakkelijke sfeer bij sportverenigingen en tijdgebrek door werk zijn belangrijke redenen voor deze groep om niet vaker te sporten.

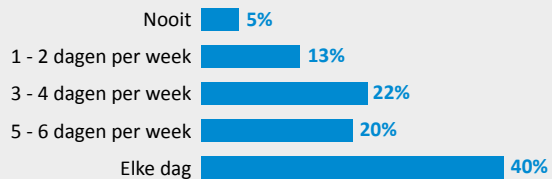
Figuur 14

Percentage Drenten dat meer wil bewegen, uitgesplitst naar huidige beweefrequentie



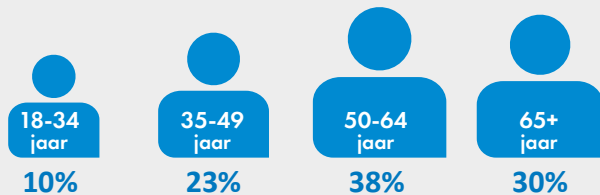
Figuur 15

Beweegfrequentie van mensen die nooit sporten, maar wel willen sporten



Figuur 16

Leeftijdverdeling van mensen die nooit sporten, maar wel willen sporten



Figuur 17

Redenen van welwillende niet-sporters om niet vaker te sporten/bewegen

Ik heb gezondheidsproblemen of lichamelijke problemen



Ik besteed mijn vrije tijd liever aan andere dingen, zoals hobby's, afspreken met vrienden of familie



Ik vind de sfeer bij de sportverenigingen in mijn omgeving niet fijn



Ik heb weinig tijd vanwege werk



Ik neem me vaak voor te gaan sporten of bewegen, maar op het moment zelf heb ik vaak geen zin



Ik ben vaak te moe



Ik vind sporten/bewegen niet leuk



De sportaccomodaties in mijn omgeving zijn te druk



Ik heb weinig tijd vanwege familie- / gezinsverplichtingen



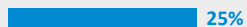
Ik weet niet goed welke sport ik leuk vind



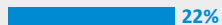
Figuur 17 (vervolg)

Redenen van welwillende niet-sporters om niet vaker te sporten/bewegen

Ik sport en beweeg al genoeg



Ik kan het niet betalen



In mijn omgeving zijn geen plezierige routes voor wandelen, hardlopen, fietsen, etc.



Ik heb niemand om mee te sporten/bewegen



Ik ben niet goed genoeg in sport



Ik doe lichamelijk inspannend (huishoudelijk) werk en hoef daarom niet meer te sporten of bewegen



In mijn omgeving zijn geen openbare plekken (bijvoorbeeld sportveldjes, parken, bos)



Ik heb negatieve ervaringen met vroegere sportdeelname/gymles



Ik fiets of wandel naar mijn werk of school en hoef daarom niet meer te sporten of bewegen



Ik heb weinig tijd vanwege studie



SPORTEN EN BEWEGEN IN DE OPENBARE RUIMTE

Drenten zijn overwegend positief over hun mogelijkheden om buiten te bewegen. 89% vindt dat er voldoende wandel- of fietspaden of andere openbare plekken zijn (figuur 18). 80% geeft aan goed op de hoogte te zijn van de beweegmogelijkheden in hun buurt. Ook sportvoorzieningen scoren hoog: 71% is op de hoogte van de sportmogelijkheden en 80% vindt dat er voldoende sportaccommodaties aanwezig zijn.

Er zijn verschillen tussen gemeenten in zowel de beschikbaarheid van sportaccommodaties als openbare paden. Gemeente Borger-Odoorn scoort relatief laag op sportaccommodaties (71%), gemeente Tynaarlo hoog (86%) (figuur 19). Voor openbare paden scoren gemeenten Westerveld en Midden-Drenthe het hoogst (respectievelijk 99% en 97%), en gemeenten Borger-Odoorn en Emmen het laagst (88%).

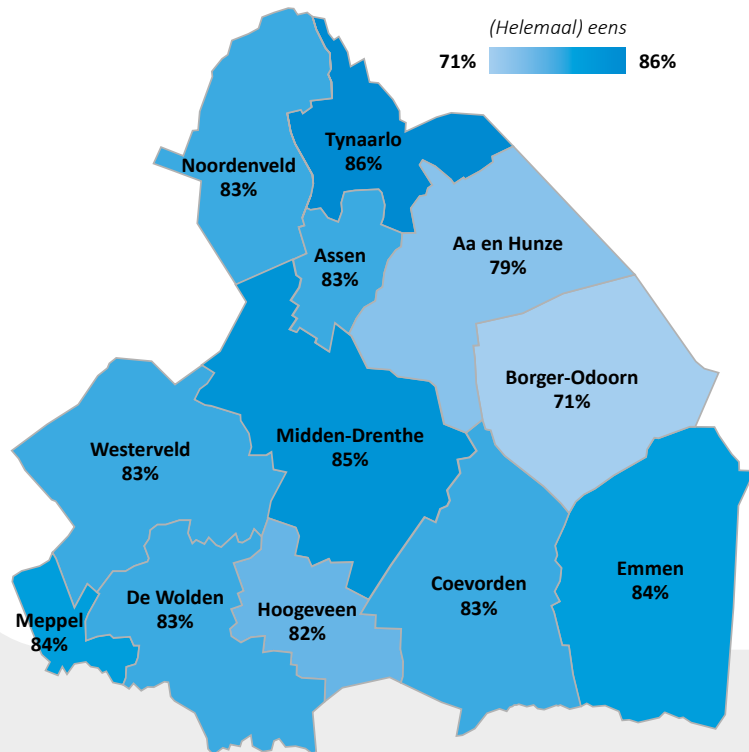
Figuur 18

Drenten over beweeg- en sportmogelijkheden in hun omgeving

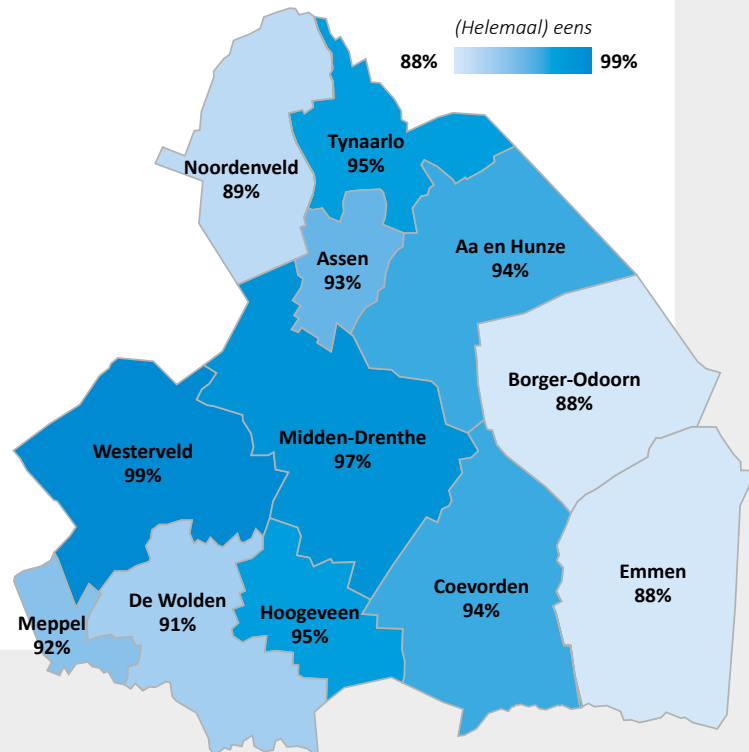


Figuur 19

Percentage Drenten dat vindt dat er voldoende sportaccommodaties zijn in hun omgeving



Percentage Drenten dat vindt dat er voldoende wandel- of fietspaden of andere openbare plekken zijn om te bewegen in hun omgeving



De aanwezigheid van goede faciliteiten is belangrijk voor buiten bewegen.

Belangrijke aspecten zijn de aanwezigheid van vrijliggende fiets- en wandelpaden (70%), veiligheid op straat (40%, vooral door vrouwen genoemd) en goed onderhoud en weinig verkeer (beide 38%) (figuur 20). Drenten waarderen daarnaast nabijheid van natuur, rust, ruimte en sociale contacten tijdens buitenactiviteiten.

Wat Drenten positief vinden aan de mogelijkheden om buiten actief te zijn in hun buurt:



“Veel natuur waar je heerlijk kan wandelen of fietsen”



“Prachtige natuur, rust en voldoende ruimte om buiten actief te zijn”



“Landelijke omgeving met wandelmogelijkheden in bos en heij”



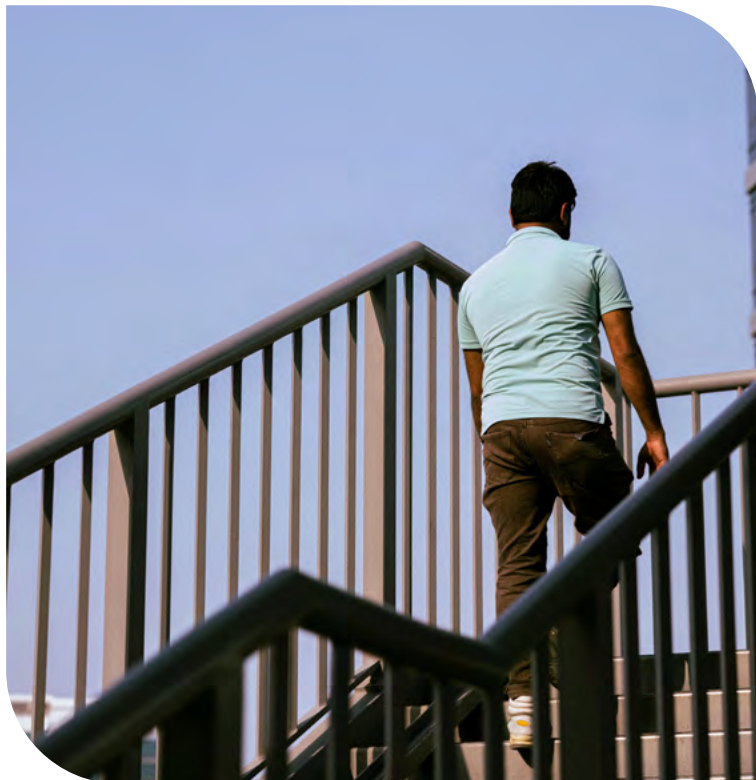
“Frisse lucht en ontmoeten van andere mensen”

Drenten ervaren praktische en veiligheidsgerelateerde belemmeringen in buiten bewegen. Ze noemen bijvoorbeeld te hard rijdende auto’s, landbouwverkeer, onvoldoende brede paden, slecht onderhoud, slechte verlichting en gedeeld gebruik van infrastructuur. Ook overlast van honden, een gevoel van onveiligheid in de avond en de aanwezigheid van wolven worden genoemd als problemen.

Figuur 20

Wat zijn voor u de meest belangrijke aspecten bij buiten sporten en bewegen?





Wat Drenten minder goed vinden aan de mogelijkheden om buiten actief te zijn in hun buurt:



“Weinig tot geen verlichting waardoor je in de herfst en wintermaanden niet de mogelijkheid hebt om veilig te wandelen”



“Veel hondenpoep op sommige plekken”



“Slecht onderhouden trottoir, angst om te vallen”

Daarnaast geven Drenten praktische verbeterpunten aan. Ze zouden bijvoorbeeld graag apps voor wandel- en fietsroutes zien, toegankelijker routes voor ouderen of mensen met beperkingen en beter onderhoud van paden. Ook het aanbieden van gratis of betaalbare sportmogelijkheden voor minima en blijvende ondersteuning van verenigingen en kleine sporten worden als belangrijke suggesties genoemd.

HOE GEBRUIK IK DE DATA UIT DIT RAPPORT?

Dit rapport biedt inzicht in het sport- en beweggedrag van Drenten. Gemeenten en andere betrokkenen kunnen deze informatie gebruiken om:

- inzicht te krijgen in de behoeften en belemmeringen van inwoners, zoals de wens om meer te bewegen of te sporten.
- lokale verschillen te identificeren, bijvoorbeeld in de beschikbaarheid van sportaccommodaties en openbare paden.
- knelpunten voor de infrastructuur, zoals onderhoud en verkeersveiligheid, aan te pakken.
- specifieke behoeften per doelgroep te herkennen, zoals de lagere sportdeelname onder jongvolwassenen.

Trendbureau Drenthe ondersteunt organisaties en gemeenten bij het werken met data. Wij helpen in verschillende fasen: van het begrijpen van de data en inzicht in lokale afwegingen, tot het ontwikkelen van een visie, strategie en de praktische toepassing in beleid en uitvoering. Als u deze data verder wil verkennen of specifieke vragen heeft, gaan we graag in gesprek of komen we langs om hierover door te praten. Neem hiervoor contact met ons op via: info@trendbureaudrenthe.nl



OVER DE SPORT- EN BEWEEGMONITOR DRENTHE

Dit rapport maakt deel uit van de Sport- en Bewegmonitor Drenthe. Het biedt inzicht in sport- en beweggedrag, motieven, belemmeringen en de ervaren leefomgeving van inwoners van Drenthe.

De monitor combineert objectieve gegevens uit de GGD Gezondheidsmonitor met subjectieve inzichten uit een uitvraag onder het Drents Panel. De gepresenteerde resultaten zijn gebaseerd op een vragenlijst die in het najaar van 2025 is ingevuld door 2.430 leden van het Drents Panel.

Meer informatie over het panel is te vinden op:

trendbureaudrenthe.nl/over-het-drents-panel

Zie [onze website](#) voor de meest recente cijfers over de bewegrichtlijnen voor jeugd, jongvolwassenen, volwassenen en ouderen.





COLOFON

Datum

Mei 2026

Auteurs

Annemieke Potze, Eline Meijer,
Heike Delfmann en Anke Los

Vormgeving

Sandra Jonge Poerink

Adres

Trendbureau Drenthe,
onderdeel van CMO STAMM
Weiersstraat 1e
9401 ET Assen

www.trendbureaudrenthe.nl

Deze publicatie is mede mogelijk gemaakt door de provincie Drenthe.

©Copyright 2026, CMO STAMM

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van CMO STAMM.

Voor zover het maken van kopieën is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912j^o het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij Besluit van 23 augustus 1995, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 882, 1180 AW Amstelveen). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze opgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich te wenden tot CMO STAMM.

