



Monitor Sport & Bewegen

Cijfers 2025



SPORT.
VLAANDEREN

Over de Monitor Sport en Bewegen 2025

De Vlaamse monitor Sport & Bewegen is een onderzoeksinstrument van Sport Vlaanderen om het sport- en beweeggedrag van de inwoners van Vlaanderen te monitoren. Na metingen in 2020 (tijdens de coronaperiode) en 2023 geeft dit rapport inzicht in de cijfers van de meting van 2025. 4072 inwoners van Vlaanderen tussen 6 en 85 jaar gaven inzicht in hun sport- en beweeggedrag voor de periode 2025, en voor de maand oktober in het bijzonder. Op basis daarvan leggen wij de focus op respondenten die wekelijks sporten.

In deze bevraging werden ook vragen gesteld over zwemvaardigheid en de beweegrichtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie. Deze resultaten worden later dit jaar beschikbaar gesteld.

90% van alle respondenten geeft aan tijdens de afgelopen 12 maanden minstens één sport of beweegactiviteit te hebben uitgevoerd. 87% sportte tijdens de maand oktober 2025. Dat percentage is licht verschillend tussen mannen en vrouwen (90% versus 86%). **81% van alle respondenten geeft aan wekelijks te sporten.** Dit aandeel is sterk gelijkaardig met het aandeel wekelijkse sporters uit 2020 (80%) en 2023 (81%).

Meer informatie bij deze resultaten?

Deze publicatie is slechts een samenvatting van de belangrijkste resultaten van de Monitor Sport en Bewegen. Via het dashboard op het [Kennisplatform](#) van Sport Vlaanderen kan je alle resultaten ontdekken.

Methode

Via een machtiging van Sport Vlaanderen trokken we een aselechte tweetraps steekproef van 17.000 mensen in Vlaanderen uit het Rijksregister. De steekproef was representatief op basis van provincie, leeftijdscategorie en geslacht. In samenwerking met Ipsos werden deze respondenten aangeschreven in drie zendingen met telkens een push-to-web uitnodiging en een papieren vragenlijst bij de tweede zending. De veldwerkperiode startte op 1 november 2025. Kinderen en jongeren tot 16 jaar werden aangeschreven op naam van hun voogd of ouder en werden gevraagd de bevraging samen in te vullen.

Er werden uiteindelijk 4072 antwoorden behaald, 2.838 online (69%) en 1.234 op papier (31%).

25% van de respondenten geeft aan een beperking of chronische aandoening te hebben (23% van de mannen, 27% van de vrouwen). 6% heeft een lichamelijke beperking, 1% een visuele beperking, 1% is doof of slechthorend, 0,5% heeft een verstandelijke beperking, 2% heeft een psychische kwetsbaarheid, 2% heeft autisme en 11% heeft een chronische aandoening. In deze steekproef zijn mensen met een beperking en chronische aandoening oververtegenwoordigd in de groep senioren (41%) en ondervertegenwoordigd bij kinderen (9%) en jongeren (14%).



Hoofdpunten

Wekelijks sporten en bewegen

81% van alle respondenten geeft aan wekelijks te sporten. Dat aandeel is sterk gelijkaardig met het aandeel wekelijkse sporters in 2020 (80%) en 2023 (81%). Het aandeel wekelijkse sporters bij mensen in armoede is 68%. Bij mensen met een beperking of chronische aandoening is dit aandeel 70%. Wandelen, fietsen en fitness zijn de meest beoefende sporten bij mannen en vrouwen. Voetbal is de vierde sport bij mannen, dansen is de vierde sport bij vrouwen.

Plezier en goed voelen bij sporten & bewegen

Mentaal goed voelen krijgt van sporters gemiddeld een score 8,2 op 10, lichamelijk goed voelen een 7,9 en sociaal goed voelen een 7,5 op 10. Mannen scoren de drie vormen van goed voelen gemiddeld hoger dan vrouwen, kinderen en jongeren scoren hoger dan volwassenen. Respondenten die wekelijks sporten rapporteren hogere scores voor de drie vormen van goed voelen dan respondenten die minder frequent sporten. Gemiddeld scoren de respondenten hun sportplezier tijdens hun sport- en beweegactiviteiten met een score van 8,1 op 10. Dat is eenzelfde score als in 2023 en vergelijkbaar met 2020 (8,0).

De sportclub als basis voor levenslang sporten

38% van de respondenten geeft aan lid te zijn van een sportclub. Dat aandeel stijgt in vergelijking met 2020 en 2023. Een groot aandeel kinderen (82%) en jongeren (70%) is lid van een sportclub. Toch is de 'niet of licht-georganiseerde sportcontext' de meest gebruikte context om te bewegen. 64% van alle gerapporteerde sportactiviteiten in dit onderzoek vinden plaats in deze context. Daarbij sporten mensen alleen, in zelfgeorganiseerde lichte gemeenschappen van vrienden of familie, als lid van een online community of als rechtstreeks lid van de sportfederatie.

Samenvatting

- 81% van alle respondenten geeft aan wekelijks te sporten. Dit aandeel is sterk gelijkaardig met het aandeel wekelijkse sporters uit 2020 (80%) en 2023 (81%).
- In oktober 2025 beoefende de Vlaming gemiddeld 2,5 sporten of beweegvormen verspreid over 9,2 sportsessies.
- Wandelen, fietsen en fitness zijn de meest beoefende sporten bij mannen en vrouwen. Voetbal is de vierde sport bij mannen, dansen is de vierde sport bij vrouwen.
- 60% van de Vlamingen sport en beweegt wekelijks als we het populaire en laagdrempelige wandelen en recreatief fietsen (niet wielrennen, mountain- of gravelbiken) weglaten.
- Het aandeel wekelijkse sporters bij mensen in armoede is 68%. Bij mensen met een beperking of chronische aandoening is dit aandeel 70%.
- 38% van de respondenten geeft aan lid te zijn van een sportclub. Dat aandeel stijgt in vergelijking met 2020 en 2023. Een groot aandeel kinderen (82%) en jongeren (70%) is lid van een sportclub.
- De populairste context waarin respondenten sporten en bewegen is de 'niet of licht-georganiseerde sportcontext'. 64% van alle gerapporteerde sportactiviteiten in dit onderzoek vinden plaats in deze context. Daarbij sporten mensen alleen, in zelfgeorganiseerde lichte gemeenschappen van vrienden of familie, als lid van een online community of als rechtstreeks lid van de sportfederatie.
- Voornamelijk jongeren en volwassenen maken gebruik van het commerciële aanbod (fitness, sportevenementen,...), hoofdzakelijk kinderen sporten ook in anders georganiseerde sportcontexten.
- Gemiddeld scoren de respondenten hun sportplezier tijdens hun sport- en beweegactiviteiten met een score van 8,1 op 10. Dat is hogere score als in 2023 (7,9) en 2020 (7,7).
- De gemiddelde tevredenheidsscores zijn 8,5 voor algemene tevredenheid, 8,3 voor trainer/coach/begeleider, 8,1 voor sportinfrastructuur en 8,0 voor sportaanbod.
- Hoe goed voelden respondenten zich tijdens het afgelopen jaar tijdens hun sportactiviteiten? Mentaal goed voelen krijgt gemiddeld een score 8,2 op 10, lichamelijk goed voelen een 7,9 en sociaal goed voelen een 7,5 op 10. Mannen scoren de drie vormen van goed voelen gemiddeld hoger dan vrouwen. Kinderen en jongeren scoren hoger dan volwassenen.
- 10% van de respondenten heeft het afgelopen jaar niet gesport. De voornaamste redenen voor volwassenen om niet te sporten zijn: 'ik blijf liever thuis', 'mijn conditie is niet goed genoeg', 'een gezondheidsprobleem' en 'ik heb er geen tijd voor'. Bij kinderen zijn de belangrijkste redenen 'het lidgeld is te duur', 'mijn kind blijft liever thuis' en 'sport interesseert mijn kind gewoon niet'.
- Slechts 2% van de respondenten overweegt om tijdens de komende drie maanden wel te gaan sporten. Uit deze groep 'overwegers' wil slechts 21% zich in de toekomst aansluiten bij een sportclub.
- 16% van de respondenten geeft aan actief te zijn als vrijwilliger, werknemer, professional of zelfstandige in de sportsector. Dat is een sterke stijging in vergelijking met 2020 (7%) en 2023 (12%).

Wekelijks sporten en bewegen

81% van de respondenten geeft aan wekelijks te sporten (**Figuur 1**). Ook het aandeel respondenten dat het afgelopen jaar en tijdens de maand oktober sportte blijft stabiel. Op basis van leeftijd (zie **Figuur 2**) zien we dat meer kinderen (90%), jongeren (85%) en volwassenen (82%) wekelijks sporten in vergelijking met senioren of 65-plussers (73%). Deze resultaten zijn in lijn met de resultaten van 2020 en 2023.

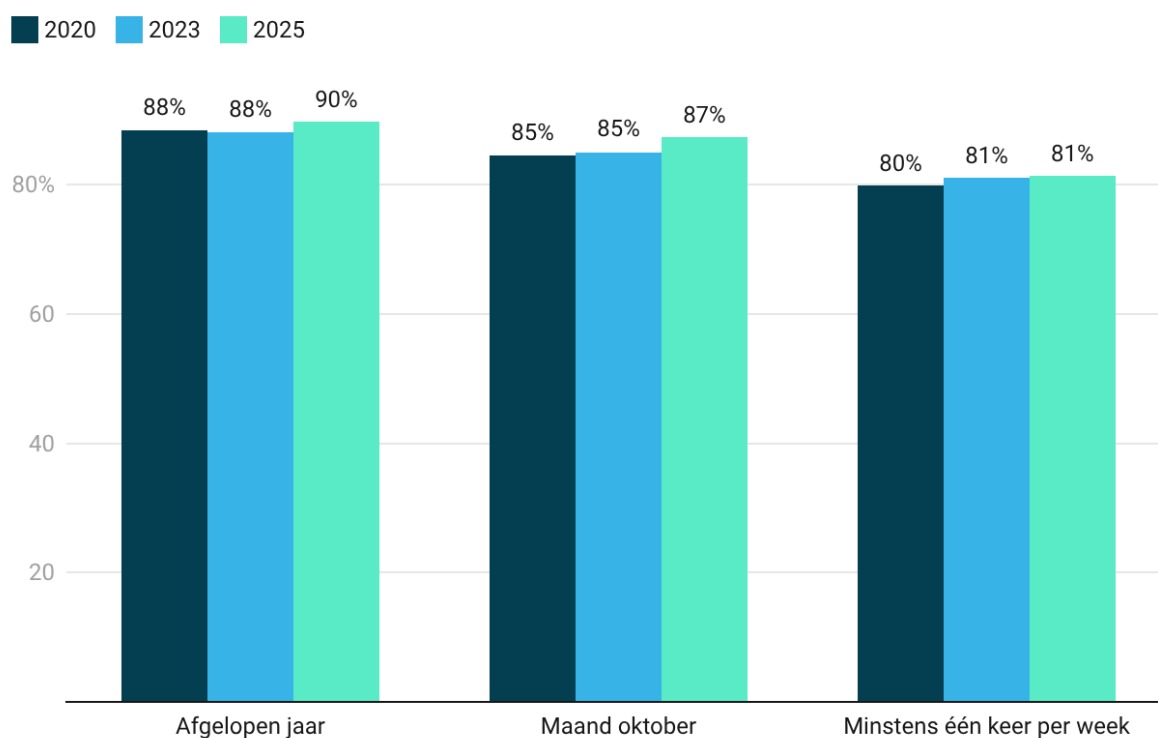
Het aandeel wekelijkse sporters is bij mannen en vrouwen sterk gelijkaardig; 84% bij mannen, 80% bij vrouwen. In **Figuur 3** zien we dat dit aandeel bij beide groepen daalt als de leeftijd stijgt. In elk van deze leeftijdsgroepen is het aandeel wekelijkse sporters groter bij mannen dan bij vrouwen.

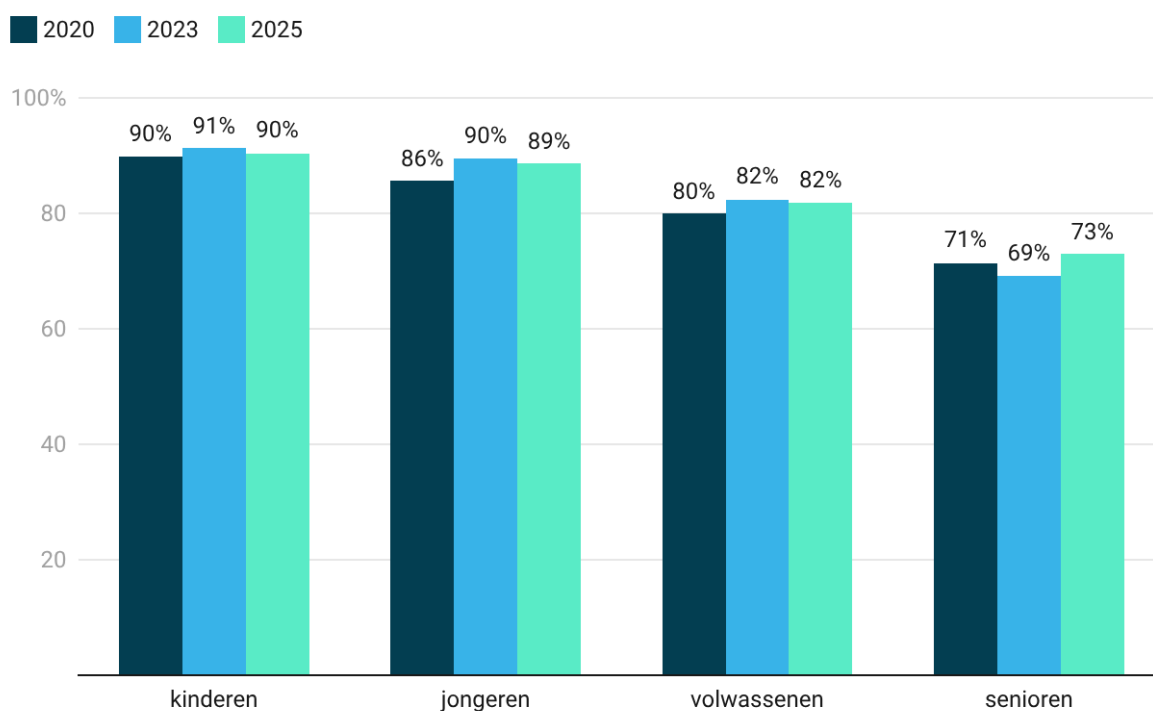
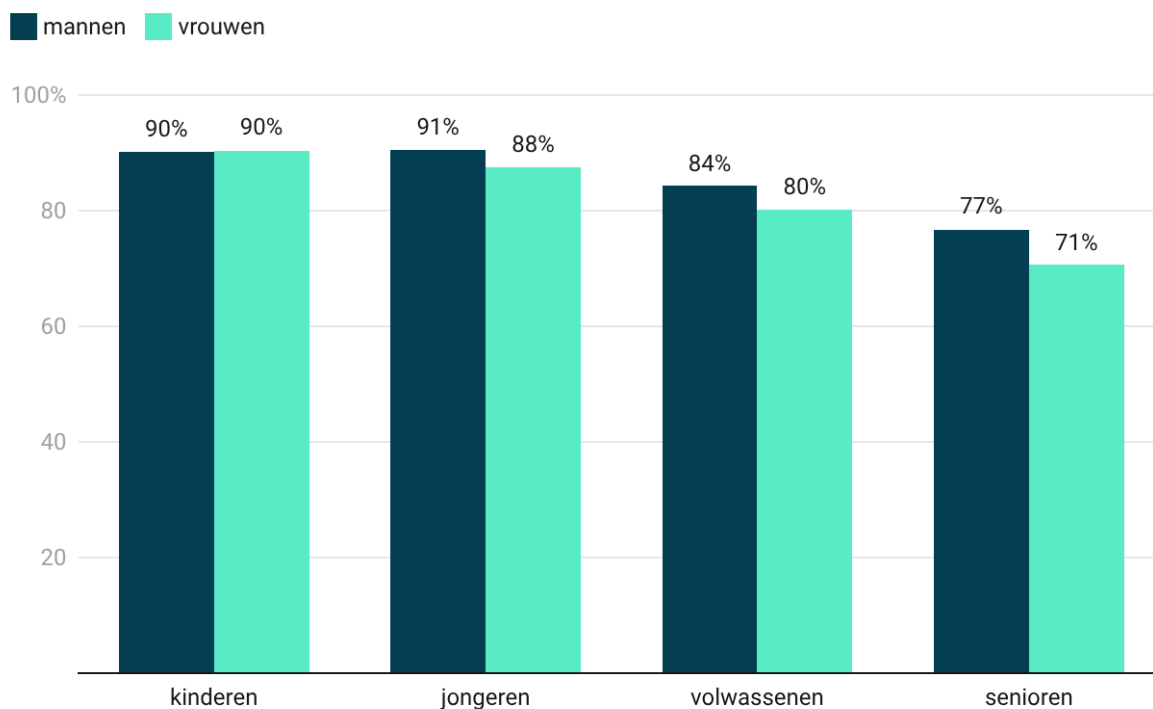
Het verschil is het grootst bij de groep senioren; 77% van de mannen sport wekelijks vergeleken met 71% van de vrouwen.

Bij de groep respondenten met een beperking of chronische aandoening zien we dat 70% wekelijks sport. Dit aandeel varieert sterk afhankelijk van het type beperking. Door het lage aantal respondenten voor sommige types beperking (bv. verstandelijke beperking en visuele beperking), kunnen we hierover geen sluitende uitspraken doen. Het aandeel wekelijkse sporters bij respondenten zonder beperking of chronische aandoening is 86%.

81%
van de Vlamingen
sport en beweegt
minstens één keer per week

Figuur 1: Frequentie van sportparticipatie in 2020, 2023 & 2025



Figuur 2: Vergelijking van de wekelijkse sportparticipatie volgens leeftijd (2020, 2023 & 2025)**Figuur 3: Vergelijking van de wekelijkse sportparticipatie volgens geslacht (2025)**

Wekelijks sporten & bewegen

‘Dagelijks bewegen en wekelijks sporten’ is een belangrijk principe in de visie van Sport Vlaanderen. Wandelen en recreatief fietsen zijn daarbij populaire en laagdrempelige beweegvormen die je frequent kan beoefenen. In onze Monitor duiden respondenten hun beoefende sporten aan; daarbij is er naast recreatief fietsen ook wielrennen en mountainbiken.

In de analyse van wekelijks sporten rapporteren we dan ook telkens cijfers inclusief en exclusief wandelen en recreatief fietsen. In **Figuur 4** maken we een vergelijking tussen wekelijkse sportparticipatie met en zonder wandelen en recreatief fietsen tijdens de afgelopen drie meetmomenten. We tonen het aandeel respondenten dat wekelijks sport (links) en wekelijks sport, exclusief de activiteiten wandelen en recreatief fietsen (rechts).

In 2025 sport 81% wekelijks en **60% sport wekelijks zonder wandelen en recreatief fietsen**. Het aandeel wekelijkse sporters blijft op peil in vergelijking met 2023 (59%), maar onder het cijfer van coronajaar 2020 (64%). Bij de respondenten met een beperking of chronische aandoening ligt het aandeel wekelijkse sporters zonder wandelen

en recreatief fietsen op 33%.

Tabel 1 geeft een overzicht van het aantal beoefende sporten (zonder wandelen en fietsen) tijdens de maand oktober van 2025 aangevuld met het aantal sportsessies tussen haakjes. In 2025 beoefenden respondenten gemiddeld 2,56 sporten in de maand oktober verspreid over 9,21 sportactiviteiten. Zowel het aantal beoefende sporten als het aantal sportsessies daalt naarmate respondenten ouder zijn.

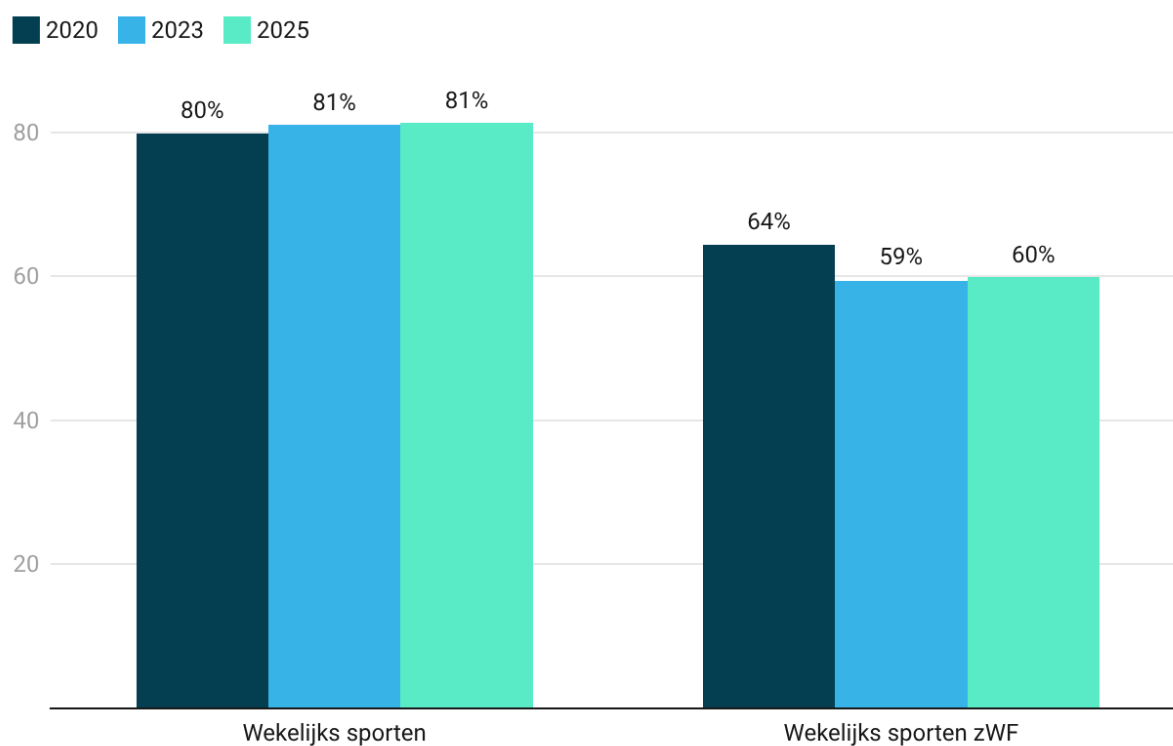
Tabel 1: Aantal beoefende sporten en (sportsessies) volgens geslacht en leeftijd tijdens de maand oktober 2025.

	Mannen	Vrouwen
Kinderen	3,0 (14)	3,0 (12)
Jongeren	3,6 (19)	2,5 (13)
Volwassenen	2,9 (10)	2,9 (8)
Senioren	1,7 (5)	1,6 (4)
Algemeen	2,7 (11)	2,4 (8)





Figuur 4: Wekelijks sporten met en zonder wandelen en recreatief fietsen in 2020, 2023 & 2025.



Wandelen & fietsen, maar ook fitness, voetbal en dansen

Meest beoefende sporten

Tabellen 2, 3 & 4 tonen de meest beoefende sporten en beweegvormen in Vlaanderen voor geslacht en diverse leeftijdsgroepen.

Deze sporten zijn meest beoefend in Vlaanderen op basis van deze bevraging. De [ledencijfers van de georganiseerde sportsector](#) kunnen daarbij een mooie aanvulling zijn.

De tabellen tonen het aandeel wekelijkse sportbeoefenaars. **Wandelen** en **recreatief fietsen** waren en blijven ook in 2025 de meest beoefende sport- en beweegactiviteiten in Vlaanderen. Volwassenen en voornamelijk vrouwelijke volwassenen wandelen; 35% mannelijke volwassenen wandelen versus 48% vrouwelijke volwassenen en 47% bij mannelijke versus 50% vrouwelijke senioren. Recreatief fietsen is dan weer meer beoefend bij mannelijke volwassenen (29% versus 24%) en mannelijke senioren (37% versus 30%).

Fitness is de 3^{de} meest beoefende sport; 14% van de respondenten doet dit wekelijks.

De sport is populair bij volwassenen (19% mannen, 17% vrouwen) en senioren (8% mannen, 10% vrouwen). Bij jongeren fitnest 17% van de jongens en 11% van de meisjes. Ook **gewichtheffen/ powerliften** staat in de top 10 van meest beoefende sporten, voornamelijk beoefend door mannelijke jongeren (7%) en volwassenen (7%).

Voetbal is de op drie na meest beoefende sport bij mannen (algemeen op 12%) en bijzonder bij 6-11-jarigen (48%) en jongeren (43%). Bij volwassen mannen daalt dit naar 5%. 1% van de vrouwelijke respondenten voetbalt met een beperkte piek van 5% bij jonge meisjes (6-11 jaar).

Dansen is de vierde meest beoefende sport bij vrouwen; 12% van de vrouwelijke wekelijkse sporters danst. De sport is voornamelijk populair bij kinderen (44%) en jongeren (27%). **Zwemmen** is sterk beoefend bij kinderen (21% jongens, 18% meisjes), maar veel minder bij jongeren (jongens 9%, meisjes 7%), volwassenen (mannen 6%, vrouwen 8%) en senioren (mannen 3%, vrouwen 7%).

Tabel 2: Overzicht van de meest beoefende wekelijkse sporten (aandeel respondenten).

	Algemeen		Mannen		Vrouwen	
1	Wandelen	38%	Wandelen	33%	Wandelen	43%
2	(Recreatief) fietsen	27%	(Recreatief) fietsen	30%	(Recreatief) fietsen	24%
3	Fitness	14%	Fitness	15%	Fitness	14%
4	Joggen/ Recreatief lopen	11%	Voetbal	12%	Dansen	12%
5	Zwemmen	8%	Joggen/Recreatief lopen	12%	Joggen/ Recreatief lopen	11%
6	Dansen	7%	Zwemmen	7%	Zwemmen	9%
7	Voetbal	6%	Gewichtheffen/ powerliften	5%	Yoga	6%
8	Gewichtheffen/ Powerliften	4%	Tennis	4%	Gymnastiek/ Rope Skipping	4%
9	Yoga	4%	Wielrennen	3%	Gewichtheffen/ Powerliften	2%
10	Tennis	3%	Atletiek	3%	Tennis	2%

Meest beoefende wekelijkse sporten bij mannen

Tabel 3: Overzicht van de meest beoefende sporten (mannen).

	Kinderen (6-11j)		Jongeren (12-17j)		Volwassenen (18-64j)		Senioren (>64j)		Algemeen	
1	Voetbal	48%	Voetbal	43%	Wandelen	35%	Wandelen	47%	Wandelen	33%
2	(Recreatief) fietsen	22%	(Recreatief) fietsen	29%	(Recreatief) fietsen	29%	(Recreatief) fietsen	37%	(Recreatief) fietsen	30%
3	Zwemmen	21%	Fitness	17%	Fitness	19%	Fitness	8%	Fitness	15%
4	Wandelen	12%	Wandelen	12%	Joggen/Recreatief lopen	18%	Zwemmen	3%	Voetbal	12%
5	Basketbal	8%	Joggen/Recreatief lopen	11%	Gewichtheffen/powerliften	8%	Joggen/Recreatief lopen	3%	Joggen/Recreatief lopen	12%
6	Tennis	8%	Atletiek	10%	Zwemmen	6%	Tennis	3%	Zwemmen	7%
7	Atletiek	7%	Zwemmen	9%	Voetbal	5%	Wielrennen	2%	Gewichtheffen/powerliften	5%
8	Dansen	5%	Basketbal	9%	Wielrennen	5%	Billiard/Snooker	2%	Tennis	4%
9	Joggen/Recreatief lopen	4%	Gewichtheffen/powerliften	7%	Padel	4%	Golf	2%	Wielrennen	3%
10	Hockey	4%	Tennis	7%	Mountainbike	3%	Petanque	2%	Atletiek	3%

Meest beoefende wekelijkse sporten bij vrouwen

Tabel 4: Overzicht van de meest beoefende sporten (vrouwen).

	Kinderen (6-11j)		Jongeren (12-17j)		Volwassenen (18-64j)		Senioren (>64j)		Algemeen
1	Dansen	45%	Dansen	27%	Wandelen	48%	Wandelen	50%	Wandelen
2	(Recreatief) fietsen	18%	(Recreatief) fietsen	24%	(Recreatief) fietsen	24%	(Recreatief) fietsen	30%	(Recreatief) fietsen
3	Zwemmen	18%	Wandelen	22%	Fitness	17%	Fitness	10%	Fitness
4	Gymnastiek/ Rope Skipping	18%	Fitness	11%	Joggen/Recreatief lopen	15%	Zwemmen	7%	Dansen
5	Wandelen	14%	Joggen/ Recreatief lopen	11%	Yoga	8%	Dansen	7%	Joggen/ Recreatief lopen
6	Atletiek	6%	Paardrijden	11%	Zwemmen	8%	Yoga	5%	Zwemmen
7	Tennis	5%	Zwemmen	8%	Dansen	7%	Gymnastiek/ Rope Skipping	4%	Yoga
8	Voetbal	5%	Volleybal	8%	Gewichtheffen/ powerliften	3%	Petanque	2%	Gymnastiek/ Rope Skipping
9	Volleybal	5%	Gymnastiek/ Rope Skipping	7%	Tennis	2%	Tennis	1%	Gewichtheffen/ powerliften
10	Hockey	4%	Atletiek	5%	Padel	2%	Joggen/ Recreatief lopen	1%	Tennis

Meest geassocieerde sport

De meeste sportende respondenten beoefenen meerdere sporten tegelijkertijd; gemiddeld 2,6 sporten tijdens de maand oktober 2025. Mannen meer dan vrouwen, kinderen meer dan senioren. We vroegen respondenten naar hun **meest geassocieerde sport** om hun persoonlijke voorkeur te kennen (los van frequentie of context waarin ze een of meerdere sport beoefenen).

Mannen associëren zich het meest met wandelen (18%), recreatief fietsen (14%) voetbal (12%), joggen/recreatief lopen (7%) en fitness (7%). Bij vrouwen zijn dat de sporten wandelen (28%), recreatief fietsen (10%) dansen (10%), fitness (7%) en joggen/recreatief lopen (6%). **Tabel 5** geeft een overzicht van de meest geassocieerde sporten voor de diverse leeftijdsgroepen.

Tabel 5: Overzicht van de meest geassocieerde sporten.

Mannen

	Kinderen		Jongeren		Volwassenen		Senioren	
1	Voetbal	44%	Voetbal	37%	Wandelen	19%	Wandelen	34%
2	Basketbal	6%	Fitness	10%	(Recreatief) fietsen	13%	(Recreatief) fietsen	28%
3	(Recreatief) fietsen	5%	Atletiek	6%	Joggen/Recreatief lopen	12%	Fitness	5%
4	Atletiek	4%	Zwemmen	4%	Fitness	8%	Tennis	2%
5	Zwemmen	4%	Basketbal	4%	Voetbal	6%	Wielrennen	2%

Vrouwen

	Kinderen		Jongeren		Volwassenen		Senioren	
1	Dansen	33%	Dansen	22%	Wandelen	32%	Wandelen	39%
2	Gymnastiek	14%	Paardrijden	12%	(Recreatief) fietsen	10%	(Recreatief) fietsen	19%
3	Paardrijden	5%	Volleybal	8%	Fitness	9%	Dansen	5%
4	Zwemmen	5%	Wandelen	6%	Joggen/Recreatief lopen	9%	Fitness	4%
5	Voetbal	5%	Fitness	6%	Dansen	6%	Zwemmen	4%

Zelfgeorganiseerd als meest beoefende sportcontext

38% van de bevroagde respondenten geeft aan lid te zijn van een sportclub.

Dat is veel, zeker in vergelijking met de 1.462.542 inwoners van het Vlaamse Gewest (21% van alle inwoners) die in 2024 lid waren van minstens 1 sportclub aangesloten bij een erkende of gesubsidieerde Vlaamse sportfederatie. Het verschil tussen 38% en 21% valt te verklaren op basis van gerapporteerde lidmaatschappen in deze Monitor Sport & Bewegen bij bijvoorbeeld losse sportclubs, fitnessclubs, ledenverenigingen die sport aanbieden ... Van de sportende respondenten zijn meer kinderen lid van een sportclub (82%) dan jongeren (70%), volwassenen (31%) of senioren (23%). Ook meer mannen zijn lid dan vrouwen (41% versus 36%).

Figuur 5 biedt een overzicht van alle contexten (N=14.281) van de gerapporteerde sportactiviteiten tijdens de maand oktober 2025. Deze tellen samen op tot 100%.

Sporten respondenten het meest in de sportclub of meer zelfgeorganiseerd? Een ruime meerderheid van alle sportactiviteiten wordt beoefend in een 'niet- of lichtgeorganiseerde context'. Dat kan individueel zijn, met vrienden of familie, via een online community of als rechtstreeks lid van een sportfederatie (en dus zonder clubcontext).

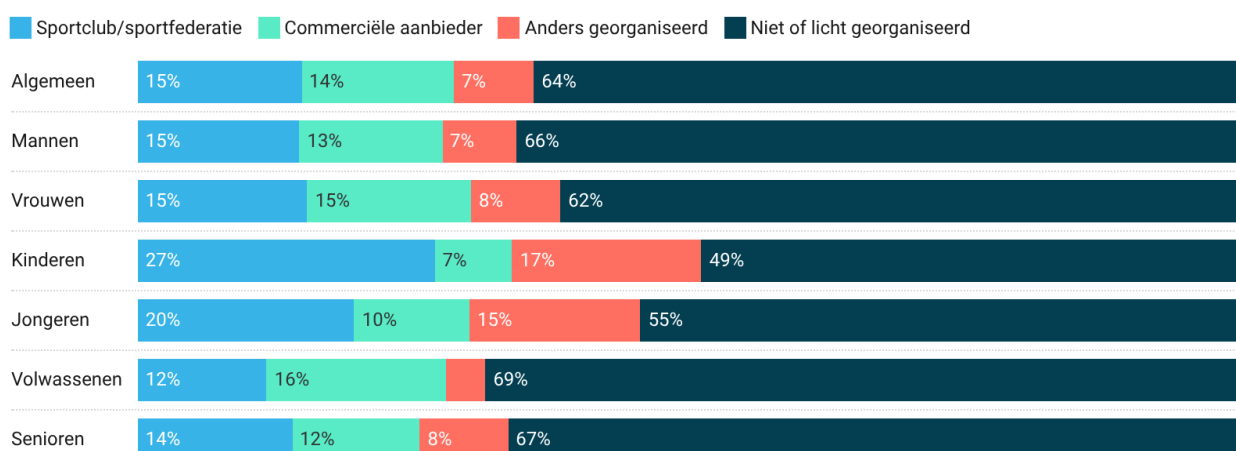
Over de hele populatie is dat aandeel 64% van alle activiteiten, met een piek bij volwassenen en senioren (69% en 67%) en het laagste aandeel bij kinderen (49%).

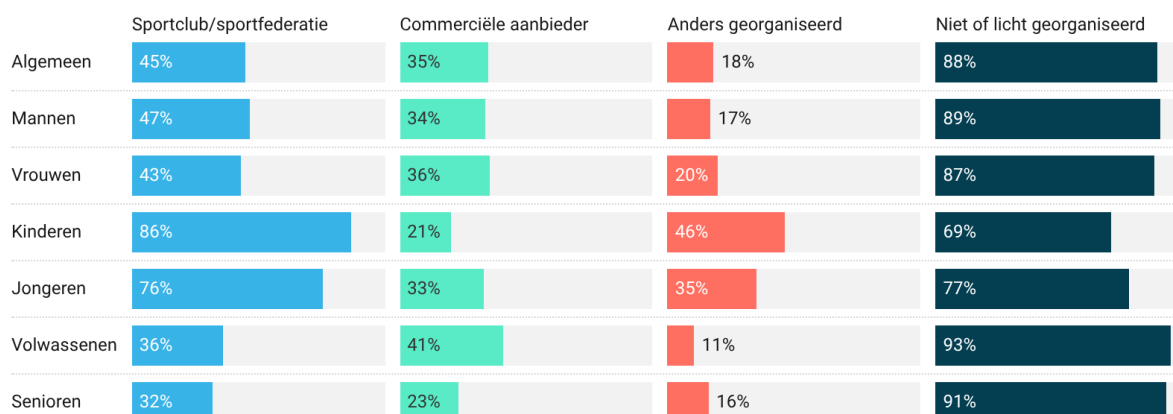
27% van de sportactiviteiten van kinderen gaan door in een sportclub. Alle oudere leeftijdsgroepen rapporteren minder activiteiten in een sportclub. Slechts 1 op 8 beweegactiviteiten van volwassenen (12%) en 14% van de sportactiviteiten van ouderen vinden daar plaats. Voornamelijk volwassenen maken meer gebruik van het commerciële sportaanbod (zoals deelname aan een sportevenement, een abonnementsformule in een fitnesscentrum, begeleiding van een personal coach,...).

69% van alle sportactiviteiten van volwassenen en 67% van alle sport- en beweegactiviteiten bij ouderen zijn niet of lichtgeorganiseerd. Anders georganiseerde sportactiviteiten (via schoolsportkamp, buurtsport, sociaal-cultureel werk,...) worden voornamelijk beoefend door kinderen en jongeren.

Sporters zijn dus actief in diverse contexten doorheen verschillende levensfasen. De sportclub is sterker aanwezig bij kinderen en jongeren, het zelfgeorganiseerde aanbod meer bij volwassenen.

Figuur 5: Alle gerapporteerde sportcontexten van sporters (N=14.281, geclusterd)



Figuur 6: Aandeel van alle sporters per sportcontext (N=3.464 respondenten, geclusterd)

Figuur 6 maakt een vergelijking tussen dezelfde sportcontexten op basis van het aandeel sportende respondenten die een sport in die context beoefent. In deze tabel is de eenheid dus het aantal sportende respondenten. Zo is 38% van de respondenten lid van een sportclub, maar is dat aandeel in deze figuur 45% van alle sporters.

86% van de sportende kinderen (6-11 jaar) is lid van een sportclub. Dat aandeel sportclubleden in deze monitor daalt naarmate de respondenten ouder worden. Bij de licht of niet georganiseerde context zien we het omgekeerde; daar is het aandeel bij jongeren (77%), volwassenen (93%) en senioren (91%) hoger dan bij kinderen (69%). Het commerciële sportaanbod is het meest gebruikt door volwassenen (36% van de sportende volwassenen) en kinderen nemen het vaakst deel aan het anders georganiseerde sportaanbod (43% van de sportende kinderen).

Als we kijken naar geslacht, dan zien we dat verhoudingsgewijs kleine verschillen tussen mannen en vrouwen. Het aandeel leden van sportclubs onder de sportende leden is 47% mannen versus 43% bij vrouwen. In een niet- of licht georganiseerde context is de verhouding 89% mannen versus 87% vrouwen.

In het commerciële en anders georganiseerde sportaanbod ligt het aandeel mannen en vrouwen gelijk; 30% van de mannen en vrouwen sport of beweegt in een commercieel aanbod, 12% van de mannen en 14% van de vrouwen in een anders georganiseerd aanbod.

De combinatie van **figuren 5 & 6** leert ons dat respondenten diverse sporten en ook sportcontexten combineren. Bijna twee derde (64%) van de beoefende sportactiviteiten vinden plaats in een niet of lichtgeorganiseerde context, maar 45% van de sportende respondenten (38% van alle respondenten) is ook lid van een sportclub. Het evenwicht tussen georganiseerd en niet of lichtgeorganiseerd is anders bij verschillende leeftijdsgroepen; kinderen en jongeren sporten verhoudingsgewijs vaker als lid van een sportclub of deelnemers van een anders-georganiseerd sportaanbod dan de ouder groepen.

Voor G-sporters bevroegen we op welke manier zij samen sporten met andere sporters met of zonder beperking. 75% van de G-sporters (N=729) rapporteert dat ze sporten samen met andere sporters zonder beperking. 6% sport samen met andere G-sporters en 19% sport even vaak met andere G-sporters als met sporters zonder beperking.

Voetbal en tennis op de sportclub, dansen en yoga voornamelijk zelfgeorganiseerd

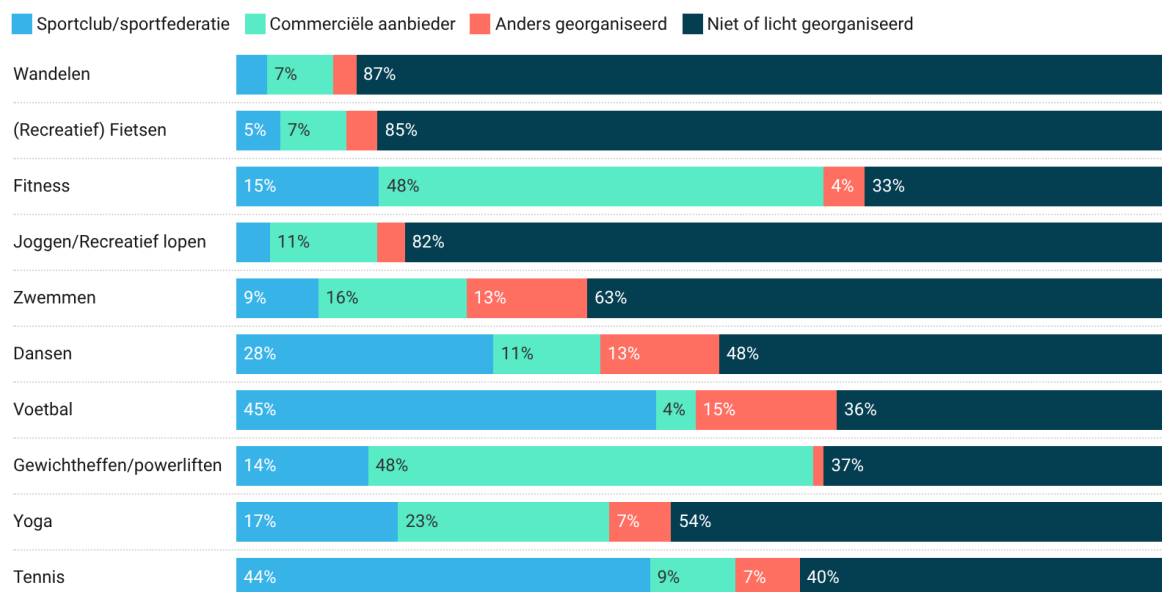
Figuur 7 toont de verdeling van sportcontexten voor de 10 meest beoefende sport- en beweegvormen uit de Monitor Sport & Bewegen. De sporten zijn gerangschikt volgens algemene populariteit (meest beoefend), de sportcontexten waarin respondenten sporten zijn opnieuw geclusterd in vier grote groepen; niet of licht georganiseerd, sportclub/sportfederatie, commerciële aanbieder en anders georganiseerde sportcontext.

De figuur toont dat bijna 90% van alle gerapporteerde wandel-, recreatieve fiets- en loopactiviteiten (joggen) in een niet of licht georganiseerde context plaatsvinden. Dat klinkt als een evidentie gezien de laagdrempeligheid van deze activiteiten en de sterke groei van de beweegvormen sinds corona. Ook zwemmen (54%) en yoga (52%) vinden voornamelijk in een zelfgeorganiseerde en informelere context plaats.

Fitness (56%) en gewichtheffen/powerliften (55%) gebeurt voornamelijk in een commerciële sportcontext, maar worden voor een derde van de totale frequentie niet of licht georganiseerd beoefend. Voetbal (49%) en tennis (53%) zijn sporten die voornamelijk in de sportclub wordt beoefend. Dansen wordt in 42% van de gevallen niet of lichtgeorganiseerd beoefend, 34% van de dansactiviteiten gaan door in een sportclub.

Tabellen 3 & 4 (sportvoorkeuren) en **Figuur 7** (sportcontexten) gaven eerder al aan dat er duidelijke verschillen zijn volgens geslacht en leeftijd in de steekproefpopulatie. Verdere analyse voor de verschillende subgroepen is daarom wenselijk.

Figuur 7: Aandeel van sportcontexten voor 10 meest beoefende sporten (N=6.826 sportcontexten, geclusterd)



Tevredenheid, goed voelen en plezier

Tabel 6 (p.16 voor mannen, p.18 voor vrouwen) geeft een inzicht in de beoordeling van respondenten over de tevredenheid met betrekking tot de meest geassocieerde sport, hun algemene plezierbeleving en goed voelen tijdens sportactiviteiten tijdens het voorbije jaar.

De algemene tevredenheid werd onderverdeeld in drie categorieën die beoordeeld werden op basis van een 10-puntenschaal; (1) de algemene tevredenheid, (2) tevredenheid over trainer/coach/begeleider, (3) de sportinfrastructuur/accommodatie en (4) de sportactiviteit/aanbod. Ook sportplezier en goed voelen werd beoordeeld op basis van een 10-puntenschaal. Bij goed voelen maakten we een onderscheid tussen lichamelijk goed voelen, mentaal goed voelen en sociaal goed voelen ('goed voelen in de omgang met anderen'), categorieën conform de vormen van integriteit die zijn opgenomen in [het decreet Veilig Sportklimaat](#). Kinderen en jongeren tot 16 jaar werden aangeschreven op naam van hun voogd of ouder en werden gevraagd de bevraging samen in te vullen.

De gemiddelde **tevredenheidsscores** zijn 8,5 voor algemene tevredenheid, 8,2 voor trainer/coach/begeleider, 7,8 voor sportinfrastructuur en 7,9 voor sportaanbod.

Rekening houdend met leeftijd en geslacht, variëren deze scores tussen 7,3 en 8,8 op 10. De algemene tevredenheid scoort gemiddeld het hoogst (8,5), het gemiddelde over sportinfrastructuur het laagst (7,8). De gemiddelde scores van kinderen zijn het hoogst, die van volwassenen het laagst. Het gemiddelde van mannen ligt voor alle categorieën net iets lager dan bij vrouwen. Gemiddeld scoren sportende respondenten hun **sportplezier** tijdens hun sport- en beweegactiviteiten met een score van 8,1 op 10. De gemiddelde score van plezierbeleving ligt bij mannen hoger dan bij vrouwen (8,2 versus 8,0). Net als bij tevredenheidsscores zijn de scores van kinderen het hoogst, die van volwassenen het laagst.

Mentaal goed voelen krijgt gemiddeld een score 8,2, **lichamelijk goed voelen** een 7,9 en **sociaal goed voelen** een 7,5 op 10. Mannen scoren de drie vormen van goed voelen gemiddeld hoger dan vrouwen en kinderen en jongeren hoger dan volwassenen.

Tabel 6: Scores over tevredenheid, plezierbeleving en goed voelen (gemiddelde scores op 10).

Mannen	Kinderen	Jongeren	Volwassenen	Senioren
Tevredenheid				
Algemene tevredenheid	8,8	8,7	8,3	8,4
Trainer/coach/begeleider	8,4	8,4	7,4	7,7
Sportinfrastructuur	8,1	7,9	7,3	7,7
Sportactiviteit	8,4	8,0	7,5	7,9
Plezierbeleving	8,8	8,3	8,0	8,3
Lichamelijk goed voelen	8,7	8,3	7,9	8,2
Mentaal goed voelen	8,5	8,4	8,2	8,3
Sociaal goed voelen	8,5	8,2	7,4	7,4



Gemiddeld scoren sporters hun sportplezier met

8,1/10

Respondenten die wekelijks sporten rapporteren hogere scores voor de drie vormen van goed voelen (lichamelijk, mentaal, sociaal) dan respondenten die minder frequent sporten.

Tabel 6 (vervolg): Scores over tevredenheid, plezierbeleving en goed voelen (gemiddelde scores op 10).

Vrouwen	Kinderen	Jongeren	Volwassenen	Senioren
Tevredenheid				
Algemene tevredenheid	8,9	8,5	8,5	8,4
Trainer/coach/begeleider	8,7	8,1	8,3	8,3
Sportinfrastructuur	8,4	8,1	8,0	8,1
Sportactiviteit	8,3	8,2	7,8	8,2
Plezierbeleving	8,8	8,1	7,9	7,9
Lichamelijk goed voelen	8,6	7,7	7,6	7,9
Mentaal goed voelen	8,6	7,9	8,0	8,1
Sociaal goed voelen	8,5	7,7	7,1	7,8

Respondenten die wekelijks sporten rapporteren hogere scores voor de drie vormen van goed voelen dan respondenten die minder frequent sporten.

Respondenten met een lagere score dan 8 op 10 voor een categorie van 'goed voelen'; werden gevraagd naar **de mogelijke oorzaak** van die lagere score en de **impact op hun sportparticipatie**. Ze kregen daarbij een lijst van mogelijke oorzaken en de mogelijkheid dat er geen specifieke reden was en een open categorie. 58% van die respondenten (N=1.676 die lager scoorden dan 8 op 10) verwees daarbij naar een blessure of (langdurige) ziekte voor een lager goed voelen tijdens het sporten. 15% had geen specifieke reden, 16% verwees naar andere redenen (veel werk, zieke partner, stress ...). In 3,8% (N=138) van de gevallen waarbij een score voor goed voelen lager dan 8 op 10 werd gerapporteerd, werd vermelding gemaakt van vormen van lichamelijk, seksueel of psychisch grensoverschrijdend gedrag.

De impact van die oorzaken op hun **sportparticipatie** konden respondenten beoordelen op basis van een 10-puntenschaal met score '0=geen enkele invloed' tot score '10=een beslissende of heel grote invloed'. **Tabel 7** (op p. 19) geeft een inzicht in het aandeel van scores 4 tot en met 10 op 10 van de respondenten voor de diverse oorzaken. Dat komt overeen met een matige tot beslissende impact op de sportparticipatie.

71% van de respondenten die een blessure vermelden als de oorzaak een welzijnsscore die kleiner is dan 8 op 10, gaven aan dat dit ook een matige tot hoge impact had op hun sportparticipatie. Bij ervaringen van psychisch grensoverschrijdend gedrag gaf dit bij 22% ook een impact op hun sportparticipatie. Bij seksueel (10%) en lichamelijk grensoverschrijdend gedrag (7%) en discriminerend gedrag is (7%) is de impact op het sportgedrag beperkter.

Tabel 7: Impact van oorzaken van lagere welzijnsscores op de effectieve sportparticipatie.

Oorzaak	Lage impact (score 0-3)	Matige impact (score 4-8)	Beslissende impact (score 9-10)
Een blessure (N=1.257)	29%	53%	19%
Lichamelijk grensoverschrijdend gedrag (N=233)	93%	5%	2%
Seksueel grensoverschrijdend gedrag (N=244)	90%	8%	2%
Psychisch grensoverschrijdend gedrag (N=285)	78%	18%	4%
Discriminerend/racistisch gedrag (N=243)	93%	6%	1%

Mensen in armoede

Mensen met een lage sociaaleconomische status sporten en bewegen over het algemeen minder dan mensen met een hogere sociaaleconomische status. 11% van de respondenten (N=420) geeft op basis van een zevenpuntenschaal aan moeilijk of zeer moeilijk rond te komen met het gezinsinkomen. Het aandeel niet-sporters in deze groep is voor elke frequentie van sportparticipatie telkens groter. Bij mensen in subjectieve armoede;

- sportte 81% tijdens het afgelopen jaar (91% voor de groep die geen financiële moeilijkheden ervaart, 90% voor de hele steekproefpopulatie);
- sportte 76% tijdens de maand oktober 2025 (89% voor de groep die geen financiële moeilijkheden ervaart, 87% voor de hele steekproefpopulatie);
- sportte 68% wekelijks in oktober 2025 (84% voor de groep die geen financiële moeilijkheden ervaart, 82% voor de hele steekproefpopulatie);
- is 32% van die respondenten lid van een sportclub (41% voor de groep die geen financiële moeilijkheden ervaart, 38% voor de hele steekproefpopulatie).

De genderverschillen tussen mannen en vrouwen worden enkel maar groter als de respondenten subjectieve armoede ervaren.

Niet sporters

10% van de respondenten gaf aan niet gesport te hebben tijdens het afgelopen jaar. Dat is een lichte daling in vergelijking met 2020 (11%) en 2023 (12%). 13% van alle respondenten sportte niet tijdens de maand oktober 2025. Als we kijken naar deze groep die niet sportte tijdens het afgelopen jaar én ook niet tijdens de maand oktober, dan stellen we vast dat deze groep voornamelijk bestaat uit senioren (42%) en volwassenen (50%). De niet-sporters zijn ook voornamelijk vrouwen (57% vrouwen, 41% mannen). Voornamelijk bij senioren zijn niet-sporters oververtegenwoordigd (19%) in vergelijking met het aandeel in de hele steekproefpopulatie (10%).

De voornaamste redenen voor niet-sporters (volwassenen) om dat niet te doen zijn: 'ik blijf liever thuis', 'mijn conditie is niet goed genoeg', 'een gezondheidsprobleem' en 'ik heb er geen tijd voor'. Bij kinderen zijn de belangrijkste redenen 'het lidgeld is te duur', 'mijn kind blijft liever thuis' en 'sport interesseert mijn kind gewoon niet'. Slechts 20% van deze groep niet-sporters overweegt om tijdens de komende drie maanden wel te gaan sporten. Fitness, wandelen en zwemmen zijn de activiteiten die deze niet-sporters het vaakst overwegen om in de toekomst te proberen. Uit deze groep 'overwegers' wil dan slechts 21% (N=73) zich in de toekomst aansluiten bij een sportclub. Hoe jonger 'de overweger', hoe groter het aandeel dat aan sport zou doen binnen de context van lidmaatschap van een sportclub.

Arbeid en rollen in de sport

16% van de respondenten geeft aan actief te zijn als vrijwilliger, werknemer, professional of zelfstandige in de sportsector. Het gaat daarbij om 18% van de mannen en 14% van de vrouwen. Het aandeel is ook hoger bij jongeren dan bij volwassenen en senioren.

Zowel bij mannen als bij vrouwen zijn 'coach/trainer zonder sporttechnisch diploma', 'logistieke ondersteuning (organisatie van activiteiten, catering, terreinverzorger,...)', teamverantwoordelijke/ploegafgevaardigde' en 'bestuurder/coördinator/commissielid' de meest populaire functies.

16% van de respondenten geeft aan actief te zijn als vrijwilliger, werknemer, professional of zelfstandige in de sportsector. Dat is een sterke stijging in vergelijking met 2020 (7%) en 2023 (12%). In vergelijking met voorgaande metingen zien we een stijging van de taak-georiënteerde arbeid en een afname van de rol-georiënteerde arbeid.





COLOFON

De publicatie 'Monitor Sport & Bewegen. Cijfers 2025' is een uitgave van Sport Vlaanderen, tot stand gekomen via een samenwerking tussen de Afdeling Beleid & Strategie, Afdeling Subsidiëring en het Datawarehouse van Sport Vlaanderen.

Deze publicatie is ook te raadplegen via sport.vlaanderen/kennisplatform.

Eindredactie

Jasper Truyens, Hans Ponnet, Corneel Leroy

Mei 2026

Depotnummer: D/2026/3241/182

Verantwoordelijke uitgever

Philippe Paquay

Administrateur-generaal

Agentschap Sport Vlaanderen

Simon Bolivarlaan 17, 1000 Brussel



SPORT.
VLAANDEREN