



## Sportieve steden

**47 %**

beweegt  
meer dan  
genoeg

**17 %**

beweegt  
voldoende

**36 %**

beweegt  
te weinig



Score van 0 tot 100 op verschillende aspecten waaronder aanwezigheid van parken, buitenruimtes, sportfaciliteiten en initiatieven. Gebaseerd op het oordeel van steden (en onze steekproef).

## Paden & parken

**76 %**

heeft een park of  
wandelpad in de  
buurt (minder dan  
15 min. wandelen)

**7,3/10**

is de gemiddelde  
score die de  
Belgische parken  
kregen

Mensen gebruiken parken  
en paden vooral om:

**62 %** te wandelen

**52 %** te lopen

**11 %** oefeningen te doen

**10 %** te fietsen



# Sport in de stad

Voldoende beweging draagt bij tot een hogere levenskwaliteit, maar niet elke stad moedigt sportievelingen aan. In één op de drie provinciehoofdsteden laten de lokale sportvoorzieningen volgens hun inwoners te wensen over, zo blijkt uit onze enquête.

Christian Rousseau en Daisy Van Lissum

**W**ie tijdens de lockdown nog wou bewegen, had maar beter goede parken of wandelpaden in de buurt. Met de sluiting van sportclubs en fitnesscentra zat er niet veel meer op dan te wandelen, lopen, voetballen of fietsen in openlucht. En dat kon je beter ten noorden van de taalgrens, zo blijkt. Wij bevroegen net geen 1 500 inwoners van de 11 provinciehoofdsteden tussen 20

en 69 jaar (pre-coronacrisis weliswaar), en lieten hen hun thuisstad beoordelen op wandel- en fietsvriendelijkheid, en de aanwezigheid van sportfaciliteiten, parken en wandelpaden. Brugge, Gent en Antwerpen bleken uit te blinken als actieve steden; minder sportief ging het eraan toe in Namen en Bergen. De beduidend slechtere resultaten aan Waalse kant zijn opvallend.

## Sportfaciliteiten

64 % maakte het laatste jaar gebruik van sportfaciliteiten van de stad

€ 33  
gemiddelde kosten per maand

6,7 op 10 is de gemiddelde score die sportfaciliteiten kregen



Zo sportvriendelijk is jouw stad



## Wandelen

36 % wandelt elke dag minstens 10 minuten

Niet altijd simpel om te wandelen:

26 % onveilig  
20 % onaangenaam  
14 % moeilijk



### 150 minuten bewegen per week

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie zouden we elke week minstens 150 minuten "matig" moeten bewegen om gezond te blijven. Eén op de drie stedelingen haalt die wekelijkse portie echter niet. Als voornaamste redenen om niet (meer) te sporten, noemen respondenten vooral te weinig tijd of motivatie, maar ook de prijs en het gebrek aan faciliteiten in de directe omgeving kunnen een hindernis zijn.

Zo geeft één op de vier respondenten aan geen park of wandelpad in de buurt te hebben (op minder dan 15 minuten wandelen). Bovendien vinden heel wat stadsbewoners dat het gebrek aan infrastructuur het moeilijk maakt om te fietsen of te wandelen, of dat het zelfs onveilig is om zich op straat te wagen. Wie wel opties in de buurt heeft, is daar relatief tevreden over, maar zou graag meer sportvelden en fitnessapparatuur zien. Twee op de drie respondenten maken gebruik van openbare faciliteiten, zoals sportvelden of zwembaden.

### Elke dag bewegen

**Neem liever de trap dan de lift**, en doe je boodschappen of andere kleine verplaatsingen te voet of met de fiets.

**Online is er een groot aanbod aan oefeningen en groepslessen**, zij het op kanalen zoals YouTube of via een (betalende) app. Begin rustig en bouw op, zodat je je niet overbelast.

**Heel wat huishoudelijke klusjes** lenen zich uitstekend tot het verbranden van calorieën. Stofzuigen, tuinieren, klussen, strijken of dweilen is ook bewegen, zeker als je het doet met een (dans)muziekje op de achtergrond.

**Telefoon?** Loop rond in huis of door de tuin terwijl je belt.

**Speel met je (klein)kinderen.** Voetbal of speel tikkertje. Ook een hond is een goed excuus om te ravotten en te wandelen.

### Nood aan investeringen

Terwijl steden als Brugge, Gent, Antwerpen en zelfs Brussel uitstekend scoren op onze activiteitsindex, hinken Namen en Bergen behoorlijk achterop. De mogelijkheden om fysiek actief te zijn, worden er als ondermaats beoordeeld door onze respondenten. Dringend tijd om aan Waalse kant te investeren in parken, sportfaciliteiten en de wandelvriendelijkheid van paden. Beweging en frisse lucht zijn belangrijke factoren om niet alleen fysiek, maar ook mentaal gezond te blijven, en dat vertaalt zich automatisch in minder gezondheidsuitgaven. Bovendien leiden goede voet- en fietspaden tot minder verkeersongevallen. Redenen genoeg om sportievelingen te ondersteunen; de investeringen betalen zichzelf terug. Maar zelfs als je (momenteel) liever niet uit je kot komt om te sporten, zijn er heel wat activiteiten die je in eigen huis, tuin of balkon kunt beoefenen. Met onze tips kom je zonder problemen aan je 150 minuten per week. ❤️