

Position paper 'Van bewegingsarmoede naar vitale samenleving'

Van: [Kenniscentrum Sport & Bewegen](#)

Voor: initiatiefnemers rondetafelgesprek 'Bewegingsarmoede' in Tweede Kamer

Datum: 14 februari 2022

1. Vraagstelling initiatiefnemers rondetafelgesprek 21 februari 2022

- *Hoe kan ervoor worden gezorgd worden dat meer mensen in Nederland gaan sporten en bewegen, om zo bewegingsarmoede te voorkomen en te bestrijden en te zorgen voor een gezondere en sportievere samenleving in de toekomst?*
- *Hoe groot is volgens u het probleem dat er te weinig gesport en bewogen wordt?*
- *Op welke wijze kunnen we sport en bewegen inzetten ten gunste van het bestrijden van bewegingsarmoede? En wat zijn praktische voorbeelden hiervan?*
- *Wat zou er volgens u op de korte, middellange en lange termijn moeten gebeuren om mensen in Nederland (op verschillende plekken) meer te laten sporten en in beweging te brengen?*

Kenniscentrum Sport & Bewegen adviseert op basis van onderzoek en expertise:

1. De focus van beleid en praktijk moet veel meer naar het bevorderen van dagelijks bewegen gaan.
2. Je behaalt meer winst door niet-actieven in beweging te laten komen dan door al actieve mensen meer te laten sporten en bewegen. Nederland gezonder en sportiever begint bij een omgeving die uitnodigt tot bewegen, zowel fysiek als sociaal. Georganiseerd sportaanbod alleen is voor een fors deel van de bevolking niet de oplossing.
3. De grootste winst is te behalen bij kleuters, bij jongeren en jongvolwassenen in het vmbo/mbo, bij de sportende volwassene die overdag te veel zit, bij mensen met een beperking of aandoening en bij mensen uit een lage ses-omgeving. De coronapandemie heeft de 'beweegkloof' vergroot. In plaats van 'one size fits all' is veel meer maatwerk nodig: investering in specifieke groepen en (langdurige) begeleiding.
4. Dat vraagt om samenwerking voor integraal beleid tussen en binnen departementen, maar zeker ook om echte samenwerking en netwerkvorming op lokaal niveau, waarbij buurtsportcoaches een verbindende rol kunnen spelen.
5. Het Beleidsadvies Bewegen is nu nog alleen advies. Het is nodig dat dit naar daadwerkelijk beleid en actie vertaald wordt, met een budget dat gelijke tred houdt met de ambities. Dan wordt de kans reëel dat in 2040 daadwerkelijk 75 procent van de Nederlandse bevolking voldoet aan de beweegrichtlijnen.

In deze position paper gaan we in op het belang van sport en bewegen, de feiten en cijfers per setting, de doelstelling en nadere toelichting van bovenstaande adviezen.

2. Wat is het belang van sport en bewegen?

Het is van cruciaal belang dat kinderen van jongs af aan met plezier veel en gevarieerd bewegen. Naast individuele en omgevingsfactoren stimuleert fysieke activiteit de motorische vaardigheden. Kinderen en jongeren met goed ontwikkelde motorische vaardigheden zijn fitter, hebben minder kans op overgewicht of chronische aandoeningen en ervaren meer plezier aan sport en bewegen. Goed ontwikkelde motorische vaardigheden zijn van belang bij deelname aan sport- en spelactiviteiten in de kinderjaren én op latere leeftijd. De mate waarin jonge kinderen bewegen is mede bepalend voor het beweeggedrag in hun verdere leven.

Naast de bekende effecten op fysieke gezondheid, heeft sport en bewegen positieve effecten op mentale gezondheid. Zo zitten mensen lekkerder in hun vel en is er meer geloof in eigen kunnen na het bewegen. Ook zorgen sport en bewegen voor het verminderen of voorkomen van angstige en depressieve gevoelens, beter concentreren en beter omgaan met stress. Doordat bewegen en sport in belangrijke mate bijdragen aan zowel fysieke als mentale gezondheid, is het belangrijk dit niet langer te zien als bijzaak, maar als 'logisch' onderdeel van ieders leven. In het [Human Capital Model](#) hebben we maar liefst 80 effecten van sport en bewegen in kaart gebracht.

Sinds 2017 hanteren we in Nederland de Beweegrichtlijnen, als opvolger van een aantal verschillende beweegnormen.

Het advies van de Gezondheidsraad: voor kinderen van 4-18 jaar geldt dagelijks minstens 60 minuten matig intensieve beweging, met minimaal drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten.

- Volwassenen bewegen wekelijks ten minste 180 minuten matig intensief. Spier- en botversterkende activiteiten twee keer per week; voor ouderen ook balansoefeningen. Hiermee wordt het risico op chronische ziekten als diabetes, hart- en vaatziekten, depressieve symptomen en, bij ouderen, botbreuken verlaagd.
- Professionals die werken met de doelgroep 0-4 jaar hebben opgeroepen tot een beweegadvies voor deze jongste groep. Inmiddels heeft de Gezondheidsraad zijn onderzoek naar de wetenschappelijke onderbouwing en inhoud ervan afgerond; het advies wordt binnenkort gepubliceerd. Op dit moment zijn de WHO richtlijnen:
 - kinderen onder de 1 jaar veel en gevarieerd bewegen verspreid over de dag;
 - kinderen van 1-2 jaar: 180 minuten per dag gevarieerd bewegen;
 - kinderen van 3-4 jaar: 180 minuten gevarieerd bewegen waarvan minimaal 60 minuten (matig) intensief;
 - aangevuld met concrete adviezen tegen langdurig stilzitten en aanbevelingen voor maximale schermtijd.
- Daarnaast zijn er nog beweegrichtlijnen voor groepen mensen met specifieke aandoeningen.

3. Waar staan we nu? Feiten en cijfers

Afgelopen zomer schreven maar liefst vijf ministeries een Beleidsadvies Bewegen hoe de ambitie uit het Preventieakkoord - 75% van de Nederlandse bevolking voldoet in 2040 aan de Beweegrichtlijnen - mogelijk gehaald kan worden. Dat percentage ligt nu rond de 50%. Goed om te bedenken dat de afgelopen twintig jaar slechts 10% meer Nederlanders aan de Beweegrichtlijnen zijn gaan voldoen. Het realiseren van deze doelstelling vraagt dus om flinke inspanningen. Het coalitieakkoord geeft aan dat het de doelen van het Preventieakkoord voortzet. De doelen uit het Nationaal Sportakkoord worden niet specifiek aangehaald.

Waar staan we nu?

- In 2020 voldeed 53% van de Nederlanders van 4 jaar of ouder aan de beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad. Jongeren van 12 tot 18 jaar en mensen van 65 jaar of ouder voldeden minder vaak aan deze richtlijnen. Toch bewegen tweemaal zoveel ouderen (65-plus) voldoende dan 20 jaar geleden (Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor 2019 CBS, ism RIVM). Van de volwassenen van 25 jaar en ouder met een LO/VMBO/MBO1 achtergrond voldoet 38,8% aan de beweegrichtlijn. Mensen met een WO/HBO opleidingsachtergrond 62%. De verschillen tussen de opleidingsniveaus nemen steeds meer toe.
- Van de Nederlandse bevolking van 4 jaar of ouder verrichtte 85 procent in 2020 voldoende spier- en botversterkende oefeningen, 57 procent voldeed aan het onderdeel matig intensieve inspanning per week en 55 procent gaf aan wekelijks te sporten.
- Het doen van voldoende spier- en botversterkende oefeningen daalde met toenemende leeftijd: terwijl nog vrijwel alle 4- tot 12-jarigen aan de richtlijn voldeden (99,8 procent), gold dit voor 76 procent van de 65-plussers. Hoewel 12- tot 18-jarigen minder vaak aan de beweegrichtlijnen voldeden (41 procent), gaven zij wel het vaakst aan wekelijks te sporten (70 procent, tegen 38 procent van de 65-plussers). Voor alle leeftijdsgroepen zijn er wel grote verschillen in wekelijks sportdeelname op basis van opleidingsniveau.
- In de afgelopen twintig jaar zijn slechts 10% meer Nederlanders aan de Beweegrichtlijnen (daarvoor: Nederlandse Norm Gezond Bewegen) gaan voldoen.

We hebben ook in kaart gebracht in welke settings we sporten en bewegen tegenkomen en welke ontwikkelingen hierin te zien zijn. Hiermee kunnen beleidsmakers beter afwegingen maken waar extra aandacht naar uit moet gaan. Dat ziet er zo uit:

Sporten als onderdeel van gezond beweegpatroon

- Een meerderheid van de allerjongste kinderen (0-4 jaar) scoort op de meeste elementen van motorische fitheid onder de Nederlandse normwaarden. Hoe meer een jong kind met plezier fysiek actief is in een divers aanbod, hoe beter het is voor een brede motorische ontwikkeling. Wanneer kinderen al jong leren plezier te hebben in sport en bewegen, is de kans groter dat zij een leven lang blijven sporten.
- Het merendeel van de sportactiviteiten vindt niet bij een sportvereniging plaats. De meeste sporters van 6 jaar en ouder sporten in ongeorganiseerd verband (63%), dat wil zeggen

alleen of ze zijn actief in een zelfgeorganiseerde groep zoals met vrienden of familie ([Sporttoekomstverkenning](#)).

- Het op jonge leeftijd aanleren van breed motorische vaardigheden in een meer georganiseerde setting zoals de sportvereniging, lijkt onmisbaar om een leven lang te kunnen blijven sporten (o.a. Clarke & Metcalfe, 2002; Stodden et al., 2008).
- De sportclub heeft nog geen rol voor 0-4 jarigen; hier is aandacht voor voldoende en gevarieerd bewegen (ook buiten spelen) van belang bij kinderopvang/bso en ouders.
- In 2020 was 29% van de Nederlandse bevolking van 6 jaar en ouder lid van een sportvereniging. Vanaf 2012 is er een licht dalende trend te zien in clublidmaatschap en de verwachting is dat dit de komende jaren nog verder zal afnemen ([Sporttoekomstverkenning](#)).
- Zowel onder kinderen en jongeren als onder volwassenen bestaan positieve relaties tussen sportdeelname en de psychische gezondheid: mensen die regelmatig sporten en bewegen hebben meer zelfvertrouwen en ervaren minder angstige en depressieve symptomen dan mensen die niet sporten en bewegen ([Biddle et al., 2021](#); [WHO guidelines 2020](#)).
- Van de mensen die zich psychisch ongezond voelen, sport maar een derde wekelijks. Dit is beduidend lager dan de wekelijkse sportdeelname van de Nederlandse bevolking (53%) (Ooms, van den Dool & Elling, 2020).
- Een lagere sociaaleconomische status heeft nog steeds een negatief effect op sportdeelname. Zo sport in 2021 46% van de kinderen (4-11 jaar) van ouders met een lager gezinsinkomen regelmatig tegenover 76 % van de kinderen van ouders met een hoger gezinsinkomen (Mulier, 2021).
- Onderzoek laat zien dat fysieke activiteit bij ouderen samenhangt met beter cognitief functioneren, specifiek voor moeilijke cognitieve taken (geheugen, uitvoerende functies). Daarnaast is er onderzoek dat laat zien dat hoge niveaus van fysieke activiteit samenhangen met een lagere kans op cognitieve achteruitgang en zelfs dementie.

Bewegen als onderdeel van een werkdag

- Werknemers zitten gemiddeld 4 uur op een dag; 21% van de werknemers zit zelfs acht uur (NEA, 2019). Dit percentage is het hoogst onder hoog opgeleiden (Kenniscentrum Sport & Beweging & RIVM, 2019).
- Mensen die meer dan acht uur zitten op een dag en weinig bewegen hebben een 74% hogere kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. Ook heeft de groep die veel zit een kans van 10% tot 27% op vroegtijdige sterfte (Gezondheidsraad, 2017b).
- Minder zitten en meer bewegen tijdens de werkdag heeft niet alleen fysieke gezondheidseffecten, maar blijkt ook geassocieerd met een hogere ervaren vitaliteit (Damen, 2020).
- Alle positieve effecten die zijn opgedaan door sport en bewegen kunnen leiden tot financiële waarde. Doordat door sport en bewegen kansen op bepaalde ziekten worden verminderd, wordt het arbeidsverzuim ook minder. Dit is berekend door Ecorys in een actuele studie. Daarnaast kan sport en bewegen zorgen voor meer productiviteit. Wanneer men minder ziek is en productiever werkt, kan hier ook een hoger salaris tegenover staan. Doordat men minder ziek is, heeft dit ook een positieve invloed op de zorgkosten (Ecorys, 2021).

Sporten en bewegen in de eigen omgeving

- Sporttakken die gebruik maken van de openbare ruimte zijn in toenemende mate populair (Van den Dool, 2019).
- De belangrijkste voorwaarden voor sporten en bewegen in de openbare ruimte: veiligheid, een goed onderhouden openbare ruimte, verlichting en vrijliggende wandelpaden en fietspaden (Mulier Instituut, 2020).
- Kinderen wandelen gemiddeld 118 minuten per week en fietsen 126 minuten per week in hun vrije tijd. Jongeren wandelen ongeveer evenveel (124 minuten per week), maar fietsen iets meer (161 minuten per week) (Prins et al, 2021).
- 71 procent van de ouders van kinderen met een lichamelijke beperking (visueel, auditief of motorisch) geeft aan dat hun kind met een beperking wekelijks fietst en/of wandelt als recreatie, maar niet bekend is hoeveel (De Jonge & Van Lindert, 2020). Daarnaast blijkt dat 59 procent van de 4- tot 11-jarigen met een verstandelijke beperking wandelt als ontspanning en 54 procent fietst als ontspanning (Van Lindert, De Jonge & Balk, 2020).
- Kinderen maken relatief weinig gebruik van de openbare ruimte om te sporten: slechts één op de tien kinderen doet dit wekelijks. Jongeren maken aanzienlijk meer gebruik van de openbare ruimte om te sporten: ongeveer één op de vijf jongeren doet dat (Prins et al, 2021).
- Voetbal is de sport die kinderen het meest beoefenen in de openbare ruimte, gevolgd door turnen en dansen. Fitness, trimmen en joggen zijn veel populairder bij jongeren dan bij kinderen (Prins et al, 2021).
- Ruim 90 procent van de Nederlanders gebruikt de openbare ruimte jaarlijks en ongeveer 70 procent maandelijks om te sporten of (recreatief) te bewegen. Ouderen maken minder

gebruik van de openbare ruimte om te sporten en bewegen dan volwassenen. Ook praktisch opgeleiden en mensen met een beperking maken er minder gebruik van. Hoe hoger het inkomen, hoe vaker gebruik gemaakt wordt van de openbare ruimte om te sporten en te bewegen (Prins et al, 2021)

- De top 5 aan activiteiten in de openbare ruimte is (bevolking 16-70 jaar): recreatief wandelen, recreatief fietsen, zwemmen in open water, hardlopen en sportieve activiteiten op bijvoorbeeld een veldje/ skatepark (Prins et al 2021)

Thuis bewegen

- Een groot gedeelte van de tijd die Nederlanders besteden aan beweegactiviteiten zijn activiteiten in en om huis, zoals huishoudelijke taken (11,7 uur per week), wandelen (3,4 uur p/w), fietsen (2,0 uur p/w), tuinieren (1,1 uur p/w) en klussen (1,4 uur p/w) (RIVM, 2020).
- 44% van de Nederlanders tussen de 16 en 80 jaar gebruikt een of meerdere elektronische hulpmiddelen - zoals activity trackers en apps - bij het sporten en bewegen ([Mulier Instituut, 2019](#))
- Professionals die thuis werken als gevolg van de coronapandemie bewegen 20% minder dan voorheen. Dit komt met name door het wegvallen van actief woon-werkverkeer.

Sport en bewegen op en rond school

- In 2020 voldeed 61% van de kinderen in de leeftijdsgroep 4-11 jaar aan de beweegrichtlijnen. Bij jongeren van 12 t/m 17 jaar ligt dit percentage net boven de 40%. Van kinderen onder de 4 jaar zijn geen cijfers, omdat het beweegadvies voor deze groep nog ontbreekt.
- Kinderen van 4-12 jaar zitten gemiddeld 7 uur per dag. De leeftijdsgroep 12-17 jarigen zit het meest, namelijk 9,6 uur per dag.
- In 2019 halen kinderen in de leeftijd 4 t/m 11 jaar hun beweging vooral uit buitenspelen thuis (gemiddeld 7 uur per week) en op school (gemiddeld 5,5 uur per week), terwijl jongeren van 12 t/m 17 jaar voornamelijk sporten (ruim 3,5 uur per week) en fietsen naar school of werk (ruim 3,5 uur per week).
- De motorische ontwikkeling van kinderen loopt de laatste jaren terug. In onderzoek naar motorische fitheid wordt duidelijk dat basisschoolkinderen van nu (10-12 jaar) op verschillende motorische vaardigheden (kracht, snelheid/wendbaarheid, lenigheid en coördinatie) tussen de 56% en 67% slechter scoren dan het gemiddelde van 1980 (Collard et al., 2014). Van de Nederlandse kinderen van 4 tot en met 10 jaar heeft 5 tot 10% een motorische achterstand.
- Het is belangrijk om al op vroege leeftijd motorische vaardigheden aan te leren. Na het zevende jaar is een achterstand véél lastiger in te halen (Stodden et al, 2008). Het voorkomen van een achterstand is daarom beter dan het inhalen daarvan op latere leeftijd. Daarnaast leidt meer bewegen op school tot het langer vasthouden van de aandacht en betere schoolprestaties, met name rekenen (Singh et al. 2019 en Haverkamp et al., 2020).

Bewegen in woon-werkverkeer

- Bijna de helft van de loopverplaatsingen (1,3 miljard) is voor vrije tijd en ruim een kwart (700 miljoen) voor winkelen. Met 5% is het aandeel van het motief woon-werk het laagst (118 miljoen loopverplaatsingen).
- De meeste mensen leggen circa 15% van hun verplaatsingen lopend af. Alleen kinderen tot en met 12 jaar (26%), 65- tot 75-jarigen (21%) en 75-plussers (25%) lopen naar verhouding vaker.
- 65% van alle Nederlanders maakt wel eens voor het plezier een wandeling van een uur of langer. 3,6 miljoen Nederlanders wandelen zelfs minstens één keer per week;
- De afgelegde afstand met de fiets is sinds 2010 toegenomen met ongeveer 4%. Deze toename geldt vooral voor woon-werk- en vrijetijdsverplaatsingen.

Sporten en bewegen met ziekte of beperking

- Vergeleken met het gemiddelde van 58% van de Nederlanders van 12 jaar en ouder die aan de beweegrichtlijnen voldoet, voldeed slechts 20 % van de mensen met zowel een lichamelijke beperking als een langdurige aandoening. Onder mensen met alleen een lichamelijke beperking was het percentage dat voldoet aan de beweegrichtlijnen (33%) lager dan bij mensen met alleen een langdurige aandoening (50%). Dit beeld komt overeen met cijfers uit eerdere jaren.
- Van de mensen met een fysieke beperking of chronische aandoening sport maar een derde bij de sportvereniging, van de mensen met een mentale beperking slechts 25%. De meest populaire sporten onder mensen met een beperking zijn: fitness/aerobics, zwemmen, gymnastiek, fietsen, dansen.
- Waar de helft van de Nederlandse bevolking van 12 jaar en ouder wekelijks sport, is dit percentage een stuk lager bij mensen die zich psychisch ongezond voelen (34%) of een

depressie hebben gehad (42%). Ruim 40% van de Nederlanders krijgt ooit met een psychische aandoening te maken (Trimbos instituut).

- Ondanks dat het bewijs naar mentale effecten nog niet zo goed is ingebed als fysieke effecten, is er veel bewijs dat sport en bewegen samenhangen met verschillende aspecten van mentaal welbevinden.
- Bewegen kan veel winst opleveren bij mensen met een psychische aandoening. Er is al veel bewijs voor de positieve effecten van bewegen bij depressie en angst. Nu komt er steeds meer bewijs voor effecten van bewegen bij bijvoorbeeld psychose, bipolaire stoornis, ADHD en autisme spectrum stoornissen.
- Sport en bewegen vormen een belangrijk middel om mensen met (een risico op) één of meerdere chronische aandoeningen langer zelfredzaam te houden, fitter en actiever te krijgen en mee te laten doen in de maatschappij. Dit vraagt om goede begeleiding en doorverwijzing, en daarmee een intensievere samenwerking tussen zorg, welzijn, sport en bewegen.

Buitenspelen

- Alle voordelen van sportief bewegen in de buitenlucht ten spijt, spelen kinderen steeds minder (tijd) buiten (Dellas, Van den Dool & Collard, 2018; Remmers et al., 2014). Tussen 2006 en 2014 was het aantal kinderen dat buitenspeelt min of meer stabiel, maar de gemiddelde tijd die kinderen doorbrengen met buitenspelen, nam in deze periode wel af (Prins et al, 2021)
- Kinderen met een migratieachtergrond of een lage sociaaleconomische positie, meisjes en kinderen met een beperking spelen minder vaak veel buiten.
- Kinderen die veel buitenspelen zijn ook op andere gebieden al actief, zoals lopend/fietsend naar school gaan en sporten bij een sportvereniging.
- Onderzoek bevestigt het belang van een uitnodigende omgeving om buiten te spelen. Het belang van voldoende en goed onderhouden speelplekken komt naar voren, net als het belang van informele speelruimte, zoals de aanwezigheid van stoepen of een parkje om te spelen. We spreken van een beweegvriendelijke omgeving wanneer hardware (fysieke leefomgeving), software (ondersteuning) en orgware (beheer/toezicht/onderhoud) op elkaar afgestemd zijn.
- Er is meer inzicht nodig in de onderlinge samenhang tussen factoren en een completer beeld van factoren. Ook ontbreken data om buitenspeelgedrag door de jaren heen te vergelijken. De algemene tendens is dat alle kinderen minder buiten spelen dan vroeger, onder invloed van onder andere georganiseerd aanbod, bso, gamen en verstedelijking.
- Buitenspelen kan een belangrijke bijdrage leveren aan het aantal beweegminuten, fitheid en de gezonde motorische ontwikkeling. Spel is daarnaast van grote waarde voor de mentale en sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen, sociale competenties en creativiteit (Mulier Instituut, 2021).

4. Waar moeten we naar toe?

Van een bevolking met veel bewegingsarmoede willen we naar een vitale samenleving.

Alle vormen van bewegen hebben een positief effect op onze fysieke en mentale gezondheid. De allereerste stap van 'helemaal niet bewegen' naar 'een beetje meer bewegen', leidt tot de grootste gezondheidswinst. De positieve effecten van bewegen werken volgens een stijgende lijn: meer beweging is dus altijd beter, of dit nu vaker, langer, of intensiever is.

Voor iedereen geldt het advies om zitten te beperken. Veel en langdurig zitten lijkt namelijk negatieve gezondheidseffecten te hebben. Deze effecten worden minder zwaar naarmate je meer beweegt, maar om de effecten teniet te doen, is erg veel beweging nodig. Daarom adviseren de beweegrichtlijnen om je bewust te zijn van je zitgedrag en stilzitten te verminderen, of te minimaliseren.

De doelstelling '75 procent van de Nederlanders voldoet aan de beweegrichtlijnen in 2040' zal niet worden gehaald met een focus op alleen de sportvereniging. Denk hierbij ook aan ongeorganiseerd en anders georganiseerd sporten, van jongs af aan leren bewegen en de positieve invloed van een beweegvriendelijke omgeving.

Er is meer aandacht nodig voor het inclusief maken van de openbare ruimte; bevorder een loop- en fietsvriendelijke omgeving door te letten op veiligheid, verkeer en nabijheid; zet voetgangers en fietsers op de eerste plaats bij (her)ontwikkeling; denk na over programmatisch aanbod en bezuinig niet op onderhoud. Daarnaast is met een brede blik kijken naar de sportaccommodatie en het meer positioneren als oplossing (ook in relatie tot de druk op ruimte) wenselijk. De sportaccommodatie als maatschappelijk vastgoed is open en toegankelijk, verbindend tussen binnen- en buitenruimte, dienstbaar aan biodiversiteit, klimaatuitdagingen en de energietransitie in de omgeving.

Dagelijkse beweging zal echt een integraal deel van het leven van veel meer Nederlanders moeten worden. De doelstelling is ook alleen haalbaar als ook kwetsbare groepen meer gaan bewegen. Dat lukt alleen als er voor de groep die nu nog niet beweegt een op maat gerichte aanpak wordt ontwikkeld, met veel begeleiding, een uitnodigende omgeving en integrale samenwerking.

5. Wat is daarvoor nodig?

Samengevat

1. De focus van beleid en praktijk moet veel meer naar het bevorderen van dagelijks bewegen gaan.
2. Je behaalt meer winst door niet-actieven in beweging te laten komen dan door al actieve mensen meer te laten sporten en bewegen. Nederland gezonder en sportiever begint bij een omgeving die uitnodigt tot bewegen, zowel fysiek als sociaal. Georganiseerd sportaanbod alleen is voor een fors deel van de bevolking niet de oplossing.
3. De grootste winst is te behalen bij kleuters, bij jongeren en jongvolwassenen in het vmbo/mbo, bij de sportende volwassene die overdag te veel zit, bij mensen met een beperking of aandoening en bij mensen uit een lage ses-omgeving. De coronapandemie heeft de 'beweegkloof' vergroot. In plaats van 'one size fits all' is veel meer maatwerk nodig: investering in specifieke groepen en (langdurige) begeleiding.
4. Dat vraagt om samenwerking voor integraal beleid tussen en binnen departementen, maar zeker ook om echte samenwerking en netwerkvorming op lokaal niveau, waarbij buurtsportcoaches en scholen een verbindende rol kunnen spelen. De implicaties voor beleid voor een beweegvriendelijke omgeving vragen juist ook om interdepartementale samenwerking en verbinding van beleid binnen provincies en gemeenten.
5. Het Beleidsadvies Bewegen is nu nog alleen advies. Het is nodig dat dit naar daadwerkelijk beleid en actie vertaald wordt, met een budget dat gelijke tred houdt met de ambities. Dan wordt de kans reëel dat in 2040 daadwerkelijk 75 procent van de Nederlandse bevolking voldoet aan de beweegrichtlijnen.

Hieronder volgt een aantal oplossingsrichtingen, gerangschikt naar jeugd, volwassenen en ouderen. Dit kan binnen de context van deze position paper geen uitputtend overzicht zijn.

Jeugd

Binnen het Preventieakkoord wil de coalitie de nadruk leggen op preventie en een gezonde levensstijl van de jonge jeugd. In het coalitieakkoord wordt de verantwoordelijkheid voor een gezond leven bij de sportvereniging gelegd. Daarnaast zien we programma's als Kansrijke Start, de maatschappelijke dienstplicht, Een leven lang ontwikkelen (mbo) en de Rijke Schooldag.

Wat moet er gebeuren?

- Voor goede motorische ontwikkeling in de leeftijd 0-4 jaar is niet de sportvereniging de ingang, maar de kinderopvang/bso en de ouders. Investeer in kennis bij deze groepen over het belang van voldoende en gevarieerd bewegen en in gevarieerd aanbod in de eigen buurt. Ook op latere leeftijd moeten kinderen en jongeren een breed scala aan motorische ontwikkeling meekrijgen: balans, gooien, slaan en vangen, trappen, schieten en mikken, rennen, springen en landen, klimmen en klauteren, rollen en duikelen, zwaaïen, bewegen op muziek, stoeien en zwemmen. En kijk ook naar (het gebrek aan) kwalitatief goede buitenspeelplekken.
- Reken je niet rijk met de 'Rijke Schooldag': scholen in kwetsbare wijken lijken zich vooral te oriënteren op huiswerkbegeleiding in plaats van sport en cultuur. Dan zitten kinderen nog meer op een dag en krijgen ze geen extra beweging. In de uitwerking van de Rijke Schooldag zou hier extra aandacht naar moeten gaan. Immers: met name kinderen uit kwetsbare wijken of gezinnen met een lage ses sporten aanzienlijk minder en worden minder snel lid van een sportclub. Het 2+2=1 beweegconcept van gemeente Arnhem (2 uur kwalitatief goed bewegingsonderwijs, 1 uur bewegen op school, 2 uur naschools aanbod in de week in primair onderwijs) laat goede resultaten zien ter inspiratie.
- De Summer Games en Winter Games hebben laten zien dat met een ander sportaanbod, in de wijk, ook een andere groep jongeren wordt bereikt. Stimuleer samenwerking tussen buurtsportcoaches en jongerenwerkers voor de brede wiikaanpak. De trend is dat jongeren veel meer gaan kiezen voor ongeorganiseerd of anders georganiseerd sportaanbod en ook buitensport aan populariteit wint. Landelijk sport- en beweegbeleid moet met deze ontwikkelingen en veranderende behoeften rekening houden: geef sportondernemers, scholen, zorg- en welzijnsorganisaties en bso/kinderopvang een duidelijke rol in het (gezondheids)beleid en ondersteun sportclubs om meer passend aanbod in de wijk te organiseren.

Volwassenen en ouderen

In het regeerakkoord wordt ingezet op een 'duurzaam welvarend land voor de huidige en toekomstige generaties, waarin alle inwoners naar vermogen mee kunnen doen'.

Wat moet er op dit gebied gebeuren vanuit het oogpunt van sport en bewegen? Een aantal specifieke doelstellingen die in het regeerakkoord worden genoemd is van belang:

- Extra investeren in onderzoek naar en de aanpak van Alzheimer, obesitas en kanker (ook voor kinderen): nog te veel worden opdrachten voor dit soort programma's in de medische en sportsector naast elkaar georganiseerd, in plaats van met elkaar. Stel als voorwaarde dat deze onderzoeken en aanpakken met elkaar en ook met de Europese programma's op dit terrein worden verbonden.
- Tegenaan van kansenongelijkheid: beter gebruik van de database Sport- en beweeginterventies kan voorkomen dat gemeenten het wiel opnieuw gaan uitvinden om kwetsbare groepen lokaal te activeren. Kijk daarbij nadrukkelijk naar de inzet en uitrol van 'sociaal sportinitiatieven': aanpakken waarbij sport als middel wordt ingezet om sociaal kwetsbare groepen weer op weg te helpen en gelijke kansen te bieden. En maak een verbinding met de minister voor Armoedebelid, zodat de sociaaleconomische verschillen ook op het gebied van sport en bewegen hierin worden meegenomen.
- Ook kan gericht worden gekeken naar witte vlekken in de database, en daaruit volgend nieuwe aanpakken laten ontwikkelen, zoals bijvoorbeeld interventies voor meer beweging in de dag van de hoogopgeleide volwassene die wel sport maar amper beweegt.
- Het tegengaan van bewegingsarmoede bij volwassenen levert meer op dan alleen verbeterde fitheid en gezondheid. Stimuleer samenwerking tussen verschillende beroepsgroepen en domeinen om doelgericht te werken aan bijvoorbeeld weerbaarheid, vitaliteit en duurzaamheid. Juist een integrale aanpak van bewegen - zoals ook beschreven in het Beleidsadvies biedt kansen op een sterkere verbinding tussen het beweegdomein, curatieve domein, welzijn- en sociale domein. Het sport- en beweegaanbod voor ouderen en mensen met een beperking blijft nog steeds achter. Ook zijn er andere belemmeringen: persoonlijk of in de sociale omgeving. Investeer meer in professionele begeleiding om belemmeringen weg te nemen.
- Tegelijkertijd is het van belang om te investeren in een inclusieve beweegvriendelijke omgeving die uitnodigt tot gezond gedrag en bewegen. Nu de komende jaren veel nieuwbouw zal plaatsvinden, is het extra belangrijk waarborgen in te bouwen om steden en dorpen beweegvriendelijk te houden of krijgen. Denk daarbij onder meer aan sociale en fysieke veiligheid, actief transport, aantrekkelijke omgeving; beweegfaciliteiten plus programmatisch aanbod. Haak in op de Omgevingswet en aanpassingen in omgevingsvisies.
- Afspraken over het stimuleren van thuiswerken: het gevaar van nog meer zitten ligt hierbij op de loer; een werkdag met woon-werkverkeer met fiets of ov levert veel meer beweegmomenten op. In de afspraken met bedrijfsleven en overheden moet hier ook concreet aandacht aan worden gegeven hoe beweging op de werkdag geaccepteerd en gestimuleerd wordt.
- Het Preventieakkoord wordt uitgebreid met mentale gezondheid: gezien de bewezen positieve effecten van bewegen en sport op de mentale gezondheid (zowel preventief als curatief), is het van belang dat bewegen en sport integraal onderdeel uitmaakt van dit akkoord. Stimuleer gebruik van aanpakken waarin sport en bewegen wordt ingezet en investeer in meer onderzoek, zodat ook de mentale voordelen van beweging beter wetenschappelijk worden onderbouwd.
- Breng een duidelijke verbinding tussen het Preventieakkoord en de opvolger van het Nationale Sportakkoord tot stand, zowel landelijk als lokaal.
- Niet uitputtend hier behandeld, maar kijk met een brede blik naar de rol van de sportaccommodatie, ook in verband met de druk op de openbare ruimte. De sportaccommodatie als maatschappelijk vastgoed is open en toegankelijk, verbindend tussen binnen- en buitenruimte, dienstbaar aan biodiversiteit, klimaatuitdagingen en de energietransitie in de omgeving.

Tot slot

Als we bewegingsarmoede serieus nemen en van gezondheidspreventie naar gezondheidsbescherming willen gaan, is structureel blijven investeren in kennis over het succesvol stimuleren van dagelijks bewegen daarbij een voorwaarde.