

## Via de sportiefste generatie in 2032 naar de gezondste generatie in 2040

*Input voor het debat over leefstijlpreventie op 24 maart 2022.*

Een gezond Nederland. Inwoners die zowel fysiek, mentaal als sociaal weerbaar zijn. De coronapandemie heeft de afgelopen twee jaar benadrukt hoe belangrijk het is dat we een vitale samenleving hebben. Willen we voorkomen dat de zorg in de toekomst onbetaalbaar en ontoegankelijk wordt en willen we een weerbare beroepsbevolking, dan is het belangrijk dat we inzetten op preventie en een goede intersectorale Human Capital Agenda. Sport en sportief bewegen zijn daar belangrijke pilaren van. De preventieve waarde van sport en sportief bewegen is namelijk groot.

Gelukkig is er in het huidige regeerakkoord aandacht voor preventie. Het nationale preventieakkoord wordt uitgebreid met de beweegtafel en de tafel mentale gezondheid, waarin ook de sport- en beweegsector actief mee denkt over de invulling en uitwerking van de toekomstige ambities. Toch is dit niet voldoende om de regeringsambitie te behalen om in 2040 de meest gezonde generatie te hebben. De daadwerkelijke investeringen die nodig zijn om dat te bereiken blijven namelijk achter. Hierdoor blijven ook de gewenste resultaten achter, zo blijkt uit de meest recente conclusies uit de Leefstijlmonitor. Zowel landelijk als op lokaal niveau. Als we willen komen tot een gezond Nederland, een Nederland dat klaar is voor de toekomst, dan is het belangrijk dat het kabinet in ieder geval inzet op en investeert in:

1. Een sportieve generatie. Een generatie die zowel een positieve als essentiële bijdrage levert aan de gezonde generatie 2040. Zowel op fysiek, mentaal als sociaal vlak. Laat sectoren samenwerken om sport en sportief bewegen van jongsafaan 'het nieuwe normaal' te laten zijn. Niet alleen bij de sportclub maar ook op de kinderopvang, tijdens de rijke schooldag, tijdens de sportieve (thuis)werkdag en thuis.
2. De voortzetting van lokale preventieakkoorden. Combineer deze akkoorden met de lokale sportakkoorden en, voor de rijke schooldag, met de Regionale en Lokale Educatieve Agenda's. Werk landelijk samen en faciliteer lokale intersectorale samenwerking om verschillen in het voldoen aan de beweegrichtlijnen én de sportdeelname – en daarmee de gezondheidsverschillen - te verkleinen.
3. Intersectorale professionals en een intersectorale Human Capital Agenda van het onderwijs, de zorg, de kinderopvang, welzijn, cultuur en sport. Zo zorgen we voor goede en voldoende professionals die ook in staat zijn om vrijwilligers te ontzorgen en te ontwikkelen.
4. Een programma in 2022 om de ruim 2,5 miljoen mensen die tijdens Corona (deels) zijn gestopt weer wekelijks aan het sporten en sportief bewegen te krijgen.
5. Ondersteuning aan de sport- en beweegsector om gezonde sportomgevingen te creëren. Omgevingen waar gezonde voeding de makkelijke en aantrekkelijke keuze is, waar verantwoord met alcohol wordt omgegaan en die geheel rookvrij is. Draag de richtlijnen sport en alcohol en de campagne Rookvrije Sport uit en steun de sportsector bij de invoering van vervolgmaatregelen na 2022.
6. Beweegvriendelijke leefomgeving vanaf de voordeur. Maak gezond gedrag laagdrempelig, logisch en eenvoudiger, door de leefomgevingen van inwoners verschillende doelgroepen goed in te richten. Stimuleer gemeenten om met de omgevingsvisie of andere mogelijkheden dit goed in te regelen. Met voldoende toegankelijke sportaccommodaties, met passend sportaanbod dichtbij de leefomgeving en door beweegvriendelijke en groene ruimte.

In de bijlage treft u een verder onderbouwing aan van de waarde van sport en sportief bewegen.

**Investeren in sport en sportief bewegen verdient zichzelf dubbel en dwars terug!**



OBJ



## Bijlage

### De Waarde van Sport en Sportief bewegen

Sport en sportief bewegen geeft plezier, voldoening en sociale contacten. Vele onderzoeken hebben bewezen dat lichamelijke beweging goed is voor het hart, de bloedvaten en de longen en dat het de kans verkleint op chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker. Voldoende bewegen helpt ook voor mensen die al last hebben van een chronische aandoening, zoals hartziekten gerelateerd aan slagaderverkalking, ouderdomssuiker, botontkalking, beroerte en depressie.<sup>1</sup> Het Human Capital Model<sup>2,3</sup> laat meer dan 80 mogelijke effecten van sport en bewegen zien, ingedeeld op basis van zes kernwaarden: fysiek, emotioneel, sociaal, persoonlijk, intellectueel en financieel.

### Beweegrichtlijnen

Een waardevol onderzoek is het onderzoek van Ecorys (2021) naar de sociaaleconomische waarde van sport en bewegen. De waarde van sporten en bewegen is berekend in de omvang van vermeden zorgkosten (zie figuur 1).<sup>4</sup> Daarin is berekend dat het de maatschappij minimaal € 12.900 tot €26.100 oplevert voor elke persoon van 55+ die aan de beweegrichtlijnen<sup>5</sup> gaat voldoen.<sup>6</sup>



*Figuur 1: Sociaaleconomische waarde van sporten en bewegen (contante waarde, 55-plus). 'PM' (pro memorie) is zichtbaar gemaakt voor waarden waarvoor voldoende bewijslast is gevonden, maar waarvoor nog geen kwantitatieve onderbouwing mogelijk is.*

Maar nog belangrijker is dat sport en sportief bewegen voor mensen gewoonweg plezier opleveren. Wie voldoende sport en beweegt, ervaart over het algemeen een hogere kwaliteit van leven. Dat effect is sterk onderbouwd, maar is niet zonder meer te vertalen naar een financiële waarde.

### Relatie sport en beweegrichtlijnen

Uit cijfers blijkt dat mensen die wekelijks sporten in veel grotere mate voldoen aan de beweegrichtlijnen. 94,1% van de wekelijkse sporters voldoet aan de norm voor Spier- en botversterkende activiteiten en 71,8% van de wekelijkse sporters voldoet aan de norm voor matig tot zwaar intensief bewegen.<sup>7</sup>

Recent onderzoek van sporteconoom Willem de Boer laat zien dat sporten de gezondheidskosten effectiever verlaagt dan bewegen in het algemeen. Wijken met een 1 procentpunt hoger aandeel sportclubleden blijken jaarlijks per persoon 25 euro lagere zorgkosten te hebben. Wijken waar de volwassen bevolking 1 procentpunt meer voldoet aan de beweegrichtlijn besparen 14 euro.

De Boer heeft onder andere ook bekeken wat de gezondheidseffecten zijn van verschillende vormen van beweging. Teamsporters blijken vier jaar later de kleinste kans te hebben op

diabetes of obesitas. Een belangrijke verklaring daarvoor zou kunnen zijn dat mensen zich verbonden voelen met hun teamgenoten en club, waardoor ze langer blijven sporten. Plezier vormt een niet te onderschatten motivator.

De noodzaak om in te grijpen is groter dan ooit. De coronacrisis heeft ervoor gezorgd dat het verschil in sportparticipatie tussen mensen met een hogere en lagere sociaal-economische status is toegenomen<sup>8</sup>.

### **Sport tijdens de lockdown**

NOC\*NSF meet maandelijks de sportdeelname<sup>9</sup>. Uit de meting in december 2021 blijkt dat de sportparticipatie in jaren niet zo laag is geweest. Tijdens alle, steeds wisselende lockdownmaatregelen, is de sportparticipatie in Nederland gedaald van gemiddeld 10,2 miljoen wekelijkse sporters in 2019 naar 7,5 miljoen in december 2021.

De sportfrequentie steeg nog tijdens de eerste en tweede lockdown maar is tijdens de derde lockdown flink gedaald (9,0x per maand in 2019, 9,6x per maand in 2020 naar 6,7x in december 2021). De intentie om te sporten was er echter wel. In december gaf 49% van de mensen die niet gesport heeft aan daar wel verandering in te willen brengen. Vooral de 13-18 jarigen die in december niet gesport hebben, wilden weer sporten (70%).

### **Leefstijlmonitor 2021**

De meest recente conclusies uit de Leefstijlmonitor van het CBS, RIVM en Trimbos-Instituut leren ons dat in 2021 de helft van de volwassenen in Nederland overgewicht had. 14% hiervan had obesitas. Deze aantallen zijn nog steeds hetzelfde als in 2018. Het aandeel volwassenen met overgewicht ligt bovendien nog ver boven de doelen die zijn opgesteld in het Nationaal Preventieakkoord.

### **Sport en sportief bewegen, voor ieder wat wils**

Nederland heeft een fijnmazig netwerk van circa 35.000 sportclubs (verenigingen, ondernemers en andere aanbieders) met meer dan 300 takken van sport. Van Aikido tot badminton, beugelen, drakenbootraces, fitness, golf, jeu de boules, in- en outdoor bowls, skiën, sportvisserij, tafeltennis, toerfietsen, wandelen tot zwemmen. Sporten en sportief bewegen bij een club (of met een maatje) geeft extra plezier en is een stok achter de deur. Helaas is sport en sportief bewegen nog lang geen vast onderdeel van de dag van iedere Nederlander.

### **Sport in een gezonde sportomgeving**

De sportsector realiseert zich dat ze vele mensen bereikt, waaronder vele jongeren. Circa 5 miljoen leden en circa 1 miljoen vrijwilligers bij sportclubs, vele leden van sportondernemers en grote scharen toeschouwers en fans. Sport kan de positieve bijdrage hebben in hun leefstijl. De sportsector maakt daarom werk van een gezonde sportomgeving. Een sportclub of sportevenement die voelt als een prettige gezonde plek waar je lekker en gezond kunt eten en drinken, waar verantwoord met alcohol wordt omgegaan en die rookvrij is.

---

<sup>1</sup> Bron: Allesoversport.nl

<sup>2</sup> Physical Activity: An Underestimated Investment in Human Capital? in: Journal of Physical Activity and Health Volume 10 Issue 3 (2013) (humankinetics.com) (Paywall)

<sup>3</sup> Human Capital Model - Kenniscentrum Sport en Bewegen

<sup>4</sup> Wat is de sociaaleconomische waarde van sporten en bewegen? – Allesoversport.nl

<sup>5</sup> Beweegerichtlijnen 2017 | Advies | Gezondheidsraad

<sup>6</sup> Rapport: De sociaaleconomische waarde van sporten en bewegen (Ecorys) - Kenniscentrum Sport en Bewegen.

<sup>7</sup> Bron: [www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegerichtlijnen](http://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegerichtlijnen)

<sup>8</sup> Bron: [trouw.nl/sport/sporten-is-het-effectiefste-medicijn-tegen-de-gezondheidskloof-in-nederland](http://trouw.nl/sport/sporten-is-het-effectiefste-medicijn-tegen-de-gezondheidskloof-in-nederland)

<sup>9</sup> NOC\*NSF Landelijke Sportdeelname Index - NOCNSF