NEDERLANDSE SPORTRAAD

Analyse **Bewegen** tijdens de levensloop

Voorwoord

De Nederlandse Sportraad (NLsportraad) vindt dat het normaal moet zijn om dagelijks voldoende te bewegen. Het staat onomstotelijk vast dat bewegen belangrijk is voor mentaal, sociaal en fysiek welbevinden.[1] Toch beweegt ruim de helft van de Nederlandse bevolking onvoldoende en is Nederland Europees kampioen zitten.[2]

In het meerjarig werkprogramma Sport in het systeem 2021-2024 heeft de NLsportraad aangekondigd advies uit te brengen over sport en bewegen tijdens de levensloop. Sinds de wettelijke verankering van de NLsportraad richt de raad zich nadrukkelijk ook op bewegen in andere settings dan sport. De raad beschouwt sport daarbij als een van de vormen van bewegen, naast bijvoorbeeld wandelen en fietsen in de vrije tijd en als vervoermiddel, of andere beweegactiviteiten op school, werk, in de zorg of in de vrije tijd. De voorliggende analyse, gebaseerd op eerder verricht onderzoek, vormt voor de NLsportraad het vertrekpunt voor het adviestraject *Bewegen tijdens de levensloop*.

Mijn dank gaat uit naar Wanda Wendel-Vos (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) en Kirsten de Klein (Kenniscentrum Sport & Bewegen) die als kennisexperts bijgedragen hebben aan de totstandkoming van deze analyse. Zij deden dat samen met de raadsleden Leanne van den Hoek (voorzitter van de analysecommissie), Erik Scherder en Meryem Kilic-Karaaslan.

Michael van Praag, voorzitter Nederlandse Sportraad

[1] Effecten van sporten en bewegen in het Human Capital Model – Allesoversport.nl

[2] Beweegrichtlijnen | Sport en bewegen in cijfers

Inhoud

Voorwoord		**2**
1.	**Inleiding**	**4**
2.	**Beleidsaandacht voor bewegen**	**6**
3.	**Bewegen en zitten in cijfers**	**11**
4.	**Determinanten van bewegen**	**13**
4.1	Een samenspel van vele factoren	13
4.2	Geografische verschillen in Nederland	16
4.3	Settings waarin mensen bewegen	17
4.4	Bewegen in relatie tot sociaal-economische gezondheidskenmerken	20
5.	**Uitwerking van beweegbeleid**	**23**
5.1	Overzicht landelijk beweegbeleid	23
5.2	Effecten van beweegbeleid	24
5.3	Verschillende manieren van beleid maken	25
5.4	Een systeembenadering als oplossing?	27
6.	**Conclusie**	**30**
Literatuurlijst		**33**

1. Inleiding

Om een vitale en veerkrachtige samenleving te bereiken, is het van belang dat de bevolking een gezonde leefstijl heeft en in een gezonde leefomgeving verblijft. Voldoende bewegen[3] en niet te lang zitten[4] vormen een belangrijk onderdeel van die gezonde leefstijl. Daarnaast is aandacht nodig voor voeding, alcohol, roken en slapen.

De helft van de bevolking beweegt te weinig en hierin is de afgelopen twintig jaar een beperkte toename te zien.[5] In Nederland leidt weinig bewegen naar schatting tot 2,3 procent van de ziektelast en €2,7 miljard aan zorguitgaven.[6] Lichamelijke inactiviteit is net als roken een van de belangrijkste risicofactoren voor overlijden.[7] Om het doel van het Preventieakkoord (in 2040 beweegt 75 procent van de bevolking voldoende volgens de beweegrichtlijnen) te bereiken is extra inzet nodig.[8] Voor de Nederlandse Sportraad (NLsportraad) vormt dit aanleiding advies uit te brengen hoe meer Nederlanders dagelijks voldoende in beweging te krijgen.

De NLsportraad heeft in eerdere publicaties aandacht besteed aan de organisatie en financiering van de sportbranche, sport en bewegen in het onderwijs en het tekort aan bewegingsstimulering in ziekenhuizen.[9] Diverse doelgroepen en settings zijn aan bod gekomen. Daarbij kwam telkens de urgentie van bewegingsarmoede als aandachtspunt naar voren. In het adviestraject *Bewegen tijdens de levensloop* wil de NLsportraad aandacht besteden aan bewegen gedurende de gehele de levensloop. De raad wil bovendien advies geven hoe bewegen in diverse settings structureel kan worden ondersteund.

---

3 Bewegen (physical activity) is gedefinieerd als elke lichaamsbeweging door skeletspieren die resulteert in energieverbruik. De intensiteit van bewegen verschilt per activiteit en is een opeenstapeling van activiteiten op het werk, in het huishouden, tijdens vervoer of tijdens de vrije tijd, zoals sportdeelname, wandelen, fietsen, actieve recreatie of spel. Fysieke inactiviteit is gedefinieerd als te weinig bewegen om aan de beweegrichtlijnen te voldoen (WHO, 2022; Gezondheidsraad, 2017).

4 Zitten omvat zittende en (half)liggende activiteiten, waarbij weinig energie wordt verbruikt, met uitzondering van slapen. Voorbeelden zijn tv-kijken, lezen, naaien, op de computer werken, zittend gamen of zitten tijdens transport. Er zijn nog geen normen of richtlijnen ten aanzien van (te veel) zitten vastgesteld op basis van onderzoek (WHO, 2022; Gezondheidsraad, 2017).

5 Beweegrichtlijnen | Sport en bewegen in cijfers

6 Ter vergelijking: roken veroorzaakt 9,4 procent van de ziektelast, ongezonde voeding 8,1 procent en overgewicht 3,7 procent (RIVM, 2021).

7 Kohl et al., 2012; WHO, 2022

8 De NLsportraad adviseert in De opstelling op het speelveld de minister om niet 2040, maar 2030 hanteren voor het bereiken van het beleidsdoel (75 procent van de bevolking voldoet aan de beweegrichtlijnen).

9 Nederlandse Sportraad, 2020, Nederlandse Sportraad, Raad voor Volksgezondheid en Samenleving en de Onderwijsraad, 2018; Nederlandse Sportraad, 2023.

De NLsportraad is zich er van bewust dat veel partijen in Nederland bezig zijn met het stimuleren en faciliteren van bewegen, zowel op beleidsniveau als uitvoerend niveau. In het rijksbeleid zijn diverse akkoorden en andere samenwerkingsvormen door het Kabinet geïnitieerd, zoals de Beweegalliantie, het Sportakkoord II, het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA), of Tour de Force. De NLsportraad is in contact met de betrokken partijen om gedurende het adviestraject op de hoogte te blijven van hun voortgang. Het advies van de NLsportraad richt zich op de langere termijn en op een integrale aanpak om bewegen in het dagelijks leven normaal te laten zijn.

De voorliggende analyse vormt een vertrekpunt voor het adviestraject. De raad brengt in deze analyse op basis van bestaand onderzoek in kaart welke beleidsaandacht de afgelopen twintig jaar aan bewegen in diverse settings is besteed (hoofdstuk 2), welke ontwikkelingen er zichtbaar zijn in het beweeg- en zitgedrag in de Nederlandse samenleving (hoofdstuk 3), welke factoren gerelateerd zijn aan bewegingsarmoede (hoofdstuk 4) en wat er bekend is over effecten van beleid (hoofdstuk 5). Hoofdstuk 6 vat het geheel samen en vormt de afsluiting van de analyse.

2. Beleidsaandacht voor bewegen

Lange tijd heeft de rijksoverheid beperkt aandacht gegeven aan het stimuleren van bewegen.[10] Bewegen was wel onderwerp in het sportbeleid van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), maar het vertrekpunt was vaak sport. Daarbij lag de focus op het sportaanbod in verenigingsverband. De sportsector richtte zich wel op samenwerking met domeinen als onderwijs (zoals naschools sportaanbod) of werk (bedrijfsfitness), maar het totale beweeglandschap bleef buiten beeld.[11]

In de Nota Sport, bewegen en gezondheid uit 2001 benoemt het ministerie van VWS voor het eerst kwantitatieve doelen om bewegen te stimuleren en inactiviteit tegen te gaan.[12] Ook signaleert het ministerie dat bewegen in andere settings dan sport kansen biedt en gestimuleerd moet worden. Facetbeleid bij diverse ministeries acht VWS noodzakelijk om doelen te realiseren. Het gaat daarbij om de inrichting van de woonomgeving en mogelijkheden om te bewegen op de werkplek, op school en in de wijk of regio. Ook stimulering van transport te voet of op de fiets verdient aandacht, aldus VWS. Inzet op bewegen kan ook andere voordelen opleveren (zoals vermijden van parkeerproblemen, fiscale stimulering van fietsgebruik en bewegingsprogramma's bij bedrijven) en de enige of eerste keuze zijn (niet de roltrap, maar de trap staat in het gebouw centraal). Ondanks deze aanzet is een meer afgestemd beleid in de uitvoering en samenwerking met andere departementen niet goed van de grond gekomen. In 2007 bouwt het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) voort op de kwantitatieve doelen voor het stimuleren van bewegen. Het besteedt ook aandacht aan het stimuleren van bewegen in de settings wijk, school, zorg, werk en sport.[13] Toch blijkt het ook hier weer moeilijk om daadwerkelijk integrale interventies van de grond te krijgen.

Het ministerie van VWS heeft recent een nieuw doel gesteld voor bewegen. In 2018 heeft het in het Preventieakkoord als doel geformuleerd dat in 2040 75 procent van de Nederlanders voldoende beweegt volgens de beweegrichtlijnen (zie tekstbox voor meer uitleg).[14] Samen met gezonde voeding zou dit doel bij moeten dragen aan het tegengaan van overgewicht. De Beweegalliantie sluit aan bij het doel van het Preventieakkoord. Deze netwerkorganisatie is in 2022 van start gegaan en wil partijen in het veld verbinden, regie voeren en veranderingen aanjagen.

---

10 Zie Historisch overzicht nationaal sportbeleid | Sport en bewegen in cijfers

11 VWS, 2005

12 VWS, 2001

13 NISB, 2007

14 VWS, 2018

Eind 2022 is het Nationaal Sportakkoord II op hoofdlijnen gepubliceerd. Dit akkoord richt zich nadrukkelijk op het sportief bewegen en beperkt zich daarmee bewust tot een deel van het totale beweegveld.

Beweegrichtlijnen: ondergrens voor voldoende beweging

De Gezondheidsraad heeft in 2017 advies gegeven over de Nederlandse beweegrichtlijnen (zie figuur 1).[15] De kern van het advies is dat bewegen goed is, en meer bewegen beter. De grootste gezondheidswinst ontstaat als inactieve mensen actiever worden. Alle extra beweging levert extra gezondheidsvoordeel op. Het advies maakt onderscheid tussen kinderen aan de ene kant en volwassenen en ouderen aan de andere kant. Voor alle levensfases zijn verschillende onderdelen van belang:

- matig of zwaar intensieve inspanning, uitgewerkt naar een minimumaantal minuten per dag of per week;
- meerdere keren per week spier- en botversterkende activiteiten;
- veel stilzitten voorkomen.

Veel zitten is gerelateerd aan een hoger risico op hart- en vaatziekten en vroegtijdige sterfte. Daarmee is veel zitten ook ongunstig voor de gezondheid, evenals te weinig (matig) intensief bewegen. Het gezondheidsrisico van te veel zitten wordt kleiner naarmate mensen meer bewegen. De Gezondheidsraad heeft nog geen kwantitatieve richtlijn voor zitten geformuleerd, omdat de wetenschappelijke onderbouwing van de gezondheidseffecten van zitten nog niet voldoende richtinggevend is.[16]

[15] De minister van Medische Zaken en Sport, destijds minister Bruins, heeft het advies van de Gezondheidsraad overgenomen: "Het huidige advies biedt de overheid en professionals een wetenschappelijk onderbouwde richtlijn voor bewegen en zitgedrag en is daarmee het enige kader dat er rond bewegen is. Er is geen wet- en regelgeving of andere norm. Toekomstig sportbeleid | Tweede Kamer der Staten-Generaal.

[16] Gezondheidsraad, 2017

Figuur 1. Beweegrichtlijnen. Bron: Gezondheidsraad, 2017

Volwassenen en ouderen

Matig of zwaar intensieve inspanning
minimaal **150 minuten** per week, verspreid over diverse dagen

Spier- en botversterkende activiteiten
(voor ouderen inclusief balansoefeningen): minimaal **2x** per week

En: **voorkom veel stilzitten**

Hoeveel procent voldoet aan de richtlijn?

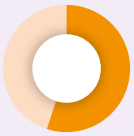
vanaf 18 jaar

Kinderen

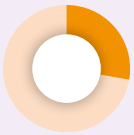
Matig of zwaar intensieve inspanning
minimaal **1 uur** per dag

Spier- en botversterkende activiteiten
minimaal **3x** per week

En: **voorkom veel stilzitten**



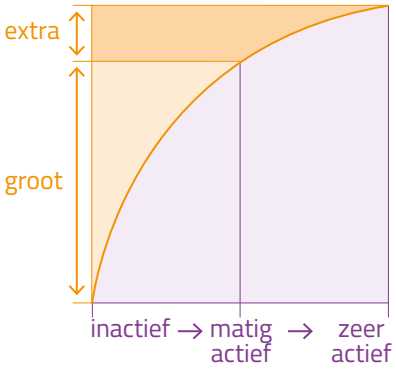
4 t/m 11 jaar



12 t/m 17 jaar

Beginnen met bewegen levert het grootste gezondheidsvoordeel op

Gezondheidsvoordeel



Mate van activiteit

Soorten activiteit gericht op:

Spierversterking
Verbeteren van kracht en vermogen van de skeletspieren

Botversterking
Belasting van het lichaam met het eigen lichaamsgewicht

Intensiteit van bewegen

Naarmate de intensiteit toeneemt gaan hartslag, ademhaling en energieverbruik omhoog

Zitten
TV kijken, beeldschermwerk

Hartslag
Ademhaling
Energieverbruik

Licht intensief
Musiceren, afwassen

Hartslag
Ademhaling
Energieverbruik

Matig intensief
Wandelen, fietsen

Hartslag
Ademhaling
Energieverbruik

Zwaar intensief
Hardlopen, voetballen

Hartslag
Ademhaling
Energieverbruik

Voor mensen met een fysieke of verstandelijke beperking geldt dezelfde richtlijn, maar kunnen aanpassingen in aanbod en begeleiding nodig zijn om dagelijks voldoende te bewegen.[17] Sinds 2022 is er een apart advies voor bewegen van kinderen tussen de 0 en 4 jaar.[18] De nadruk ligt op speelse beweegvormen en niet te veel stilzitten. Het wordt afgeraden dat jonge kinderen (te veel) tijd achter het beeldscherm doorbrengen.[19]

Kenniscentrum Sport & Bewegen (KCSB) vertaalt de richtlijn naar de praktijk en ontwikkelt tools voor professionals, zoals de Beweegcirkel.[20] Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) heeft de taak de beweegrichtlijnen jaarlijks te monitoren.[21] Daarnaast monitort het RIVM het zitgedrag.[22]

In 2020 publiceerde de WHO nieuwe beweegrichtlijnen.[23] Het doel is de drempel voor bewegen voor iedereen zo laag mogelijk te houden. De WHO hanteert op basis van wetenschappelijk onderzoek evenals de Nederlandse beweegrichtlijnen een ondergrens van 150 minuten per week. Tegelijkertijd adviseert de WHO iedereen die het kan meer dan 300 minuten per week te bewegen. Daarin zijn de richtlijnen van de WHO ambitieuzer dan de Nederlandse beweegrichtlijnen, al benoemen beide dat de belangrijkste boodschap blijft dat iedere stap telt, en dat meer bewegen beter is.

Niet alleen bij het ministerie van VWS is er meer aandacht voor bewegen. De regering en andere ministeries zien steeds vaker het belang van bewegen voor een gezonde samenleving, waarvan we hier een aantal willen noemen. Het huidige coalitieakkoord schenkt apart aandacht aan bewegen voor de jeugd. Het doel is dat in 2040 de Nederlandse jeugd de gezondste is ter wereld.[24]

Het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschappen (OCW) geeft aandacht aan bewegen in het onderwijs. Voor het primair en voortgezet onderwijs zijn wettelijke kerndoelen en eindtermen opgesteld. Vastgesteld is hoeveel tijd aan bewegings-onderwijs moet worden besteed. Voor middelbaar en hoger beroepsonderwijs

17 Beweegrichtlijnen - Kenniscentrum Sport en Bewegen

18 Gezondheidsraad, 2022. Voor 0-4-jarigen is alleen een advies en geen richtlijn geformuleerd wegens te weinig wetenschappelijke onderzoek.

19 Beweegadvies 0-4-jarigen - Kenniscentrum Sport & Bewegen

20 Beweegcirkel - Kenniscentrum Sport & Bewegen

21 Overzicht kernindicatoren sport en bewegen | Sport en bewegen in cijfers, voor meer informatie over hoe de kernindicator beweegrichtlijnen wordt gemeten en vastgesteld, zie Wendel-Vos et al., 2020.

22 Zitgedrag | Sport en bewegen in cijfers, voor meer informatie over hoe het zitgedrag wordt gemeten en vastgesteld, zie Duijvestein et al. 2022.

23 WHO, 2020

24 VVD, D'66, CDA en ChristenUnie, 2021, zie ook Programma Gezonde Generatie

is dit niet vastgelegd, terwijl daar ook 16-18-jarigen les krijgen. Een tekort aan vakleerkrachten en accommodaties vormt een knelpunt voor de uitbreiding van bewegingsonderwijs. Er komt wel steeds meer aandacht voor bewegen tijdens de lessen of in de pauzes. Implementatie hiervan is echter sterk afhankelijk van de school en groepsleerkracht, en daarmee niet structureel.

Voor fietsen of wandelen als beleidsdoel is jarenlang geen aandacht geweest.[25] Sinds 2017 investeert het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat (IenW) in fietsbeleid, vanuit een breder mobiliteitsbeleid. Het hoofddoel is dat tussen 2017 en 2027 het aantal fietskilometers toeneemt met 20 procent.[26] Doel is niet alleen een gezonde leefstijl te bevorderen. IenW hoopt met extra inzet op fietsgebruik ook het energieverbruik te verminderen, evenals een verlaging van de luchtverontreiniging, CO_2-uitstoot en geluidshinder.

Het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW) heeft afgelopen jaar de campagne *Fit op jouw manier* uitgevoerd.[27] Met deze mediacampagne zijn mensen zich bewuster geworden van het belang van een gezonde leefstijl. Maar uit effectonderzoek van de campagne blijkt dat mensen het liever nog even uitstellen om hun gedrag daadwerkelijk te veranderen. Het sociaal domein en de werkomgeving bieden veel kansen om een gezonde leefstijl, waaronder bewegen, verder te stimuleren.

Ook bij andere ministeries kan bewegen onderwerp van beleid zijn. Zo ligt er een grote woonopgave in Nederland. Het ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties (BZK) is daarmee aan de slag. De Nationale Omgevingsvisie en vervolgens de Omgevingswet bieden mogelijkheden om bij de ruimtelijke inrichting aandacht te besteden aan een beweegvriendelijke omgeving voor alle fases van de levensloop.

Terugblikkend zagen beleidsmakers in 2001 dus al dat het belangrijk was diverse settings erbij te betrekken om bewegen te stimuleren en een inactieve leefstijl te verminderen. Toch constateert de NLsportraad dat, ondanks diverse initiatieven, de samenwerking tussen departementen om bewegen in diverse settings daadwerkelijk van de grond te krijgen, nog niet is gelukt.

---

25 Den Broeder et al., 2015

26 Tour de Force, 2016; Tour de Force, 2022

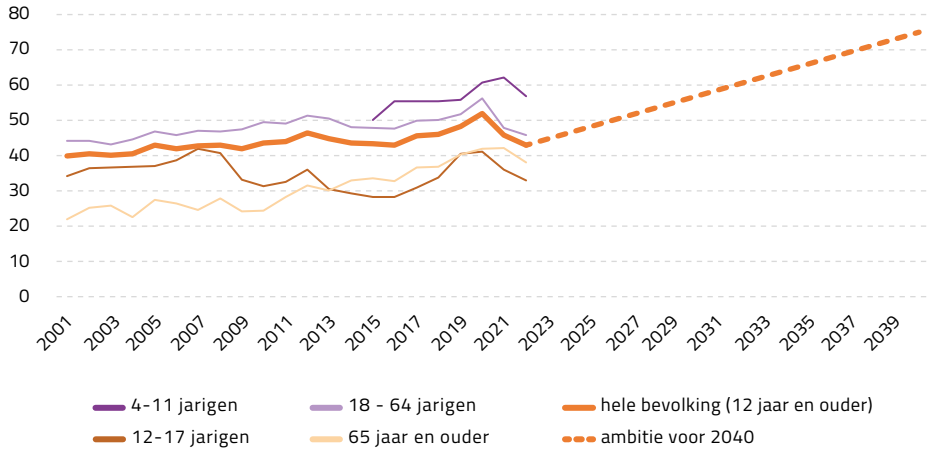
27 DVJ Insights, 2022

3. Bewegen en zitten in cijfers

Meer dan de helft van de Nederlanders voldoet niet aan de beweegrichtlijnen en beweegt te weinig. Tussen 2001 en 2020 was een stijging te zien (van 40 naar 52 procent), maar sinds corona is het aandeel Nederlanders dat voldoende beweegt, afgenomen tot 44 procent in 2022 (figuur 2). Vooral bij de 12-17-jarigen en de volwassenen tot 64 jaar is de laatste paar jaar een duidelijke daling te zien. Het doel van het Preventieakkoord (in 2040 beweegt 75 procent van de bevolking voldoende volgens de beweegrichtlijnen) raakt daarmee verder uit het zicht.

Tussen diverse levensfases (hier geoperationaliseerd naar leeftijdsgroepen) zijn grote verschillen zichtbaar. 12-17-jarigen zijn nauwelijks meer gaan bewegen in de afgelopen twintig jaar: slechts een derde beweegt voldoende volgens de richtlijnen en de laatste paar jaar daalt dit aandeel nog verder. 65-plussers zijn de afgelopen twintig jaar duidelijk meer gaan bewegen (van 22 procent in 2001 naar 38 procent in 2022). Toch voldoet nog steeds een groot deel van de ouderen niet aan de beweegrichtlijnen.

Figuur 2. Voldoen aan de beweegrichtlijnen, Nederlandse bevolking naar leeftijd, 2001-2022, in procenten. Bron: Beweegrichtlijnen | Sport en bewegen in cijfers



Naast leeftijd zijn ook sociaal-economische positie en gezondheid belangrijke factoren die gerelateerd zijn aan verschillen in beweeggedrag. In de afgelopen twintig jaar zijn deze verschillen hardnekkig gebleken: de beweegachterstand van mensen met een praktisch opleidingsniveau of een slechtere gezondheid vermindert niet.

Bij mensen met een migratieachtergrond is wel een verandering te zien als het gaat om de eerste en volgende generaties. Kinderen van migrantenouders voldoen vaker aan de beweegrichtlijnen dan hun ouders.[28]

De trendlijn geeft informatie over het gemiddelde van de Nederlandse bevolking. Hij geeft echter geen informatie over het individuele gedrag van mensen. Cohortonderzoek laat zien dat gedurende de levensloop ongeveer de helft van de mensen verandert van voldoende actief naar inactief en vice versa.[29] Dit heeft gevolgen voor de interpretatie van een eenmalige meting van beweeggedrag en benadrukt het belang van interventies die gericht zijn op behoud van een actieve leefstijl.

Zittijd

Zitten neemt elke dag een zeer groot deel van de tijd in beslag. Van de 24 uur die in een dag beschikbaar zijn, brengen Nederlanders gemiddeld 9 uur zittend door, blijkt uit metingen sinds 2015.[30] Naast de slaaptijd van gemiddeld 8 uur per dag, blijft daarmee beperkt beweegtijd over.

Net als beweeggedrag verandert de zittijd de afgelopen jaren minimaal. Daarnaast is weinig onderscheid tussen leeftijdsgroepen of andere achtergrondkenmerken te zien: de hele bevolking zit veel. Extra aandacht is nodig voor 12-17-jarigen. Die zitten het meest én bewegen het minst.

---

28 Elling en Van den Dool, 2023

29 Picavet et al., 2011, Schermer et al., 2022

30 Zitgedrag | Sport en bewegen in cijfers

4. Determinanten van bewegen

4.1 Een samenspel van vele factoren

Hoeveel tijd mensen bewegend of zittend doorbrengen is gerelateerd aan vele factoren. Leeftijd, sociaal-economische kenmerken of gezondheidsverschillen onderscheiden helpt om groepen in de samenleving te benoemen en daarmee keuzes voor beleid te maken. Beleidsinvloed is daarnaast mogelijk op het gedrag en de sociale en fysieke omgeving van mensen. Het RIVM heeft op basis van internationale review-studies de belangrijkste factoren die samenhangen met beweeggedrag voor jongeren, volwassenen en ouderen overzichtelijk in kaart gebracht (zie figuur 3).[31]

- In de buitenste schil staan de maatschappelijke ontwikkelingen en trends die invloed hebben op beweeggedrag (zie ook de tekstbox Maatschappelijke ontwikkelingen). Hier staan onder andere politiek-institutionele factoren als schoolbeleid (verplichte uren bewegingsonderwijs), inzet van massamediacampagnes of infrastructuurbeleid (inrichting van wijken, aandacht voor groen en verkeersveiligheid).

- De volgende schil bevat de factoren die zich vaak dicht bij het individu afspelen: de leef-, woon- en werkomstandigheden. Factoren als de inrichting van gebouwen (zoals kinderopvang, school, werkplek), de beweegvriendelijkheid van de omgeving (om te wandelen of te fietsen) of de sociale steun van ouders of vrienden dragen bij aan bewegen.

- In de binnenste schil staan de individuele factoren en leefstijl. Demografische factoren (zoals leeftijd), leefstijl (tijdgebrek, beeldschermgebruik of roken), gezondheid en motivatie dragen ertoe bij dat mensen niet of juist wel in beweging komen.

Het overzicht laat vooral zien dat een grote diversiteit aan factoren invloed heeft op bewegen. Zowel bij de persoon zelf, de directe leefomgeving als de maatschappelijke ontwikkelingen werken vele factoren stimulerend en belemmerend om (meer) in beweging te komen. Hieruit blijkt dat het stimuleren van bewegen maatwerk is en samenwerking tussen diverse actoren vraagt.

[31] RIVM, 2021. In het rapport staan toelichtingen op en diverse voorbeelden van hoe de factoren doorwerken in de dagelijkse leefwereld.

Factoren beïnvloeden elkaar

De diversiteit in beïnvloedende factoren is theoretisch goed in beeld te brengen (figuur 3). Hoe het in de praktijk werkt, blijkt echter nog veel indringender uit portretten van mensen. Kenniscentrum Sport & Bewegen is met een aantal kinderen en volwassenen in gesprek gegaan over wat hen weerhoudt om meer in beweging te komen.

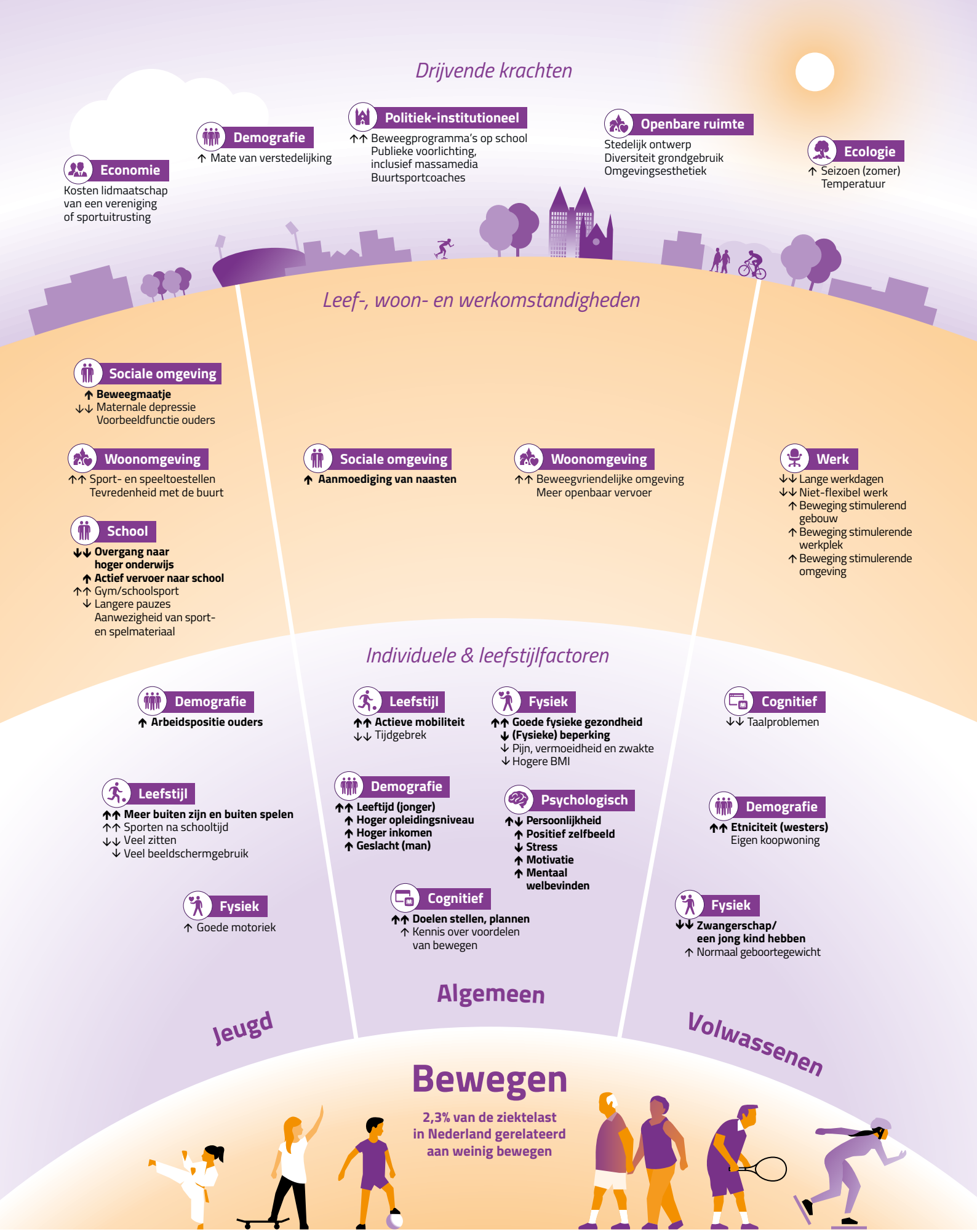
Armoede en sport: 'Ik had er geen ruimte voor in m'n hoofd' - Allesoversport.nl Serie Kindportretten - Kenniscentrum Sport & Bewegen

Legenda bij figuur 3 (zie volgende bladzijde)

Het onderscheid tussen één en twee pijltjes is gebaseerd op de omvang en sterkte van het bewijs uit een systematische beoordeling van de literatuur.
Bij **vetgedrukte** pijlen is het bewijs zeer overtuigend.

↑↑ / ↓↓
Er is volledig overeenstemming in de literatuur dat de determinant gepaard gaat met een toe- of afname in bewegen.
↑ / ↓
Er is grotendeels overeenstemming in de literatuur dat de determinant gepaard gaat met een toe- of afname in bewegen.
↑ ↓
De associatie tussen de determinant en bewegen kan beide kanten op gaan.

Bij de determinanten zonder pijl kan op basis van de literatuur nog geen uitspraak worden gedaan t.a.v. de richting van de associatie.



Figuur 3. Determinanten van beweeggedrag. Bron: RIVM, 2021

Maatschappelijke ontwikkelingen en de relatie met bewegen[32]

- Grote maatschappelijke of economische ontwikkelingen, zoals de maatregelen rondom COVID-19, de energiecrisis en de inflatie dwingen tot andere keuzes of het opzeggen van bijvoorbeeld sportlidmaatschappen.[33]

- De Nederlandse samenleving is aan het vergrijzen door de toegenomen levensverwachting. In 2040 is een kwart van de Nederlandse bevolking 65 jaar of ouder.[34] Vooral het aantal 80-plussers neemt toe (1,6 miljoen mensen in 2040), wat grote gevolgen heeft voor de zorgvoorzieningen en -kosten.

- Er zijn grote verschillen in de samenleving naar brede welvaart, wat leidt tot kansenongelijkheid.[35] Mensen met een lagere welvaart (vaak met een praktisch opleidingsniveau of met een migratieachtergrond) krijgen op relatief jonge leeftijd (gemiddeld 49 jaar) een slechtere gezondheid, waardoor ze minder goed kunnen deelnemen in de samenleving.[36]

- Er zijn veel extra woningen nodig, die vooral binnen de bebouwde kom in de vorm van hoogbouw gebouwd zullen worden. Dit gaat mogelijk ten koste van groene ruimte. Verdichting en minder aandacht voor groene ruimte hebben negatieve gevolgen voor bewegen, ontspannen en elkaar ontmoeten.[37]

- De dagelijkse mobiliteit is een belangrijke factor voor voldoende beweging en daarmee voor de gezondheid.[38] De e-bike neemt een steeds grotere plek in. Voor ouderen is dit positief als hun balans nog goed is; ze blijven langer zelfstandig mobiel. Maar als fitte jongeren en volwassenen de gewone fiets omruilen voor een e-bike, hebben ze mogelijk te weinig intensieve beweging.[39] De verschillen in snelheid die ontstaan op fietspaden zorgen voor een uitdaging.

- Jongeren ervaren in toenemende mate druk om te presteren. Tijdens de coronaperiode kwam hier meer aandacht voor, maar het lijkt met het opheffen van de maatregelen niet weer af te nemen. Vooral meisjes hebben last van prestatiedruk, wat leidt tot een slechtere mentale gezondheid.[40] Voldoende bewegen kan bijdragen om de gevolgen van stress te beperken.

---

32 Zie ook Visser et al., 2016 en Beweeggedrag combinorm | Sport en bewegen in cijfers

33 Boer et al., 2021, NOC*NSF, 2021, NOC*NSF, 2022

34 Prognose: meer inwoners door migratie (cbs.nl)

35 Laagopgeleiden en mensen met migratieachtergrond laagste brede welvaart (cbs.nl)

36 Bovenaan welvaartsladder bijna 25 jaar langer in goede gezondheid (cbs.nl)

37 RIVM, 2020

38 De Haas, 2021

39 Van Deemter et al., 2022

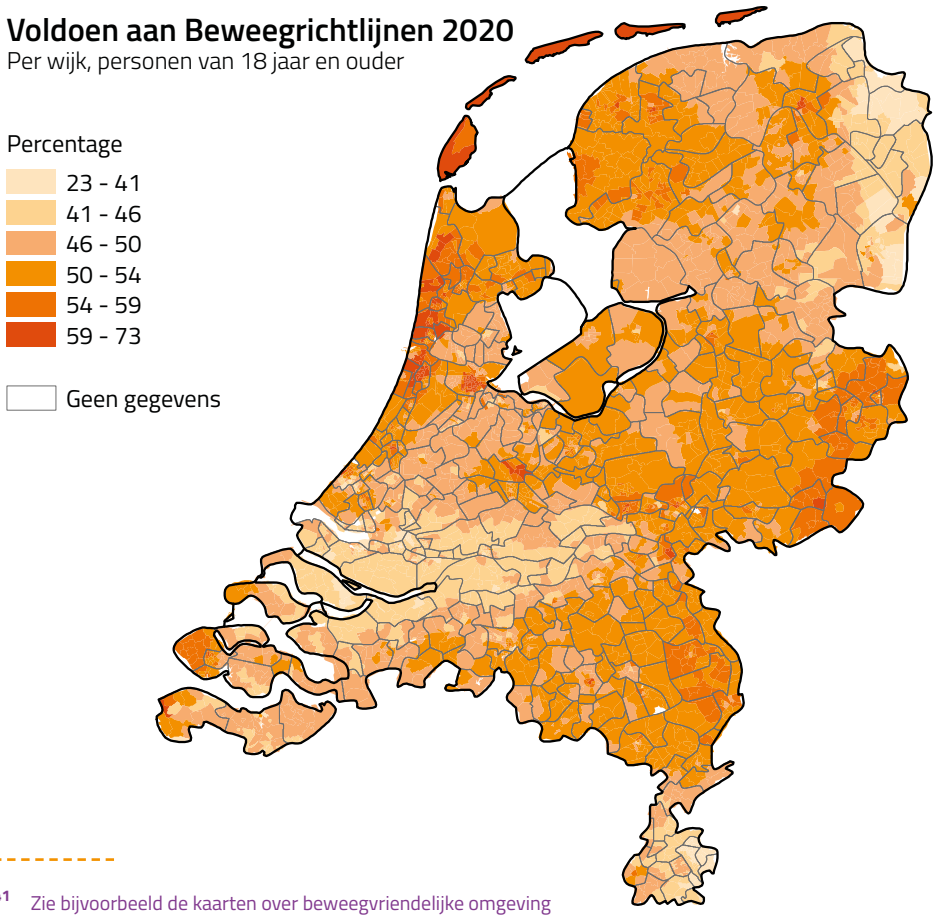
40 Boer et al., 2022, RVS et al., 2022

- Technologie biedt belemmerende en stimulerende kansen. Vanuit de stoel is alles te bestellen en zijn apparaten te bedienen, waardoor bewegen niet nodig is. Van games of zelfmonitoring wordt verwacht dat het mensen uitdaagt om wel meer in beweging te komen.

4.2 Geografische verschillen in Nederland

Tussen Nederlandse wijken zijn grote verschillen te zien als het gaat om voldoen aan de beweegrichtlijnen (figuur 4). Beschikbaarheid van veel natuur of de aanwezigheid van sportaccommodaties zijn daarin niet afzonderlijk bepalende factoren. Het totaalbeeld van beweegvriendelijkheid is wel gerelateerd aan beweeggedrag.[41] Sociaal-economische en culturele kenmerken van de regio zijn ook belangrijk. Veranderingen realiseren in gebieden waar mensen lager opgeleid zijn, minder inkomen hebben of zich minder verbonden voelen met de samenleving gaat moeizamer dan in gebieden waar deze factoren minder een rol spelen.[42]

Figuur 4. Voldoen aan de beweegrichtlijnen, op wijkniveau, Nederlanders van 18 jaar en ouder, 2020. Bron: Op de kaart: Beweegrichtlijnen | Sport en bewegen in cijfers



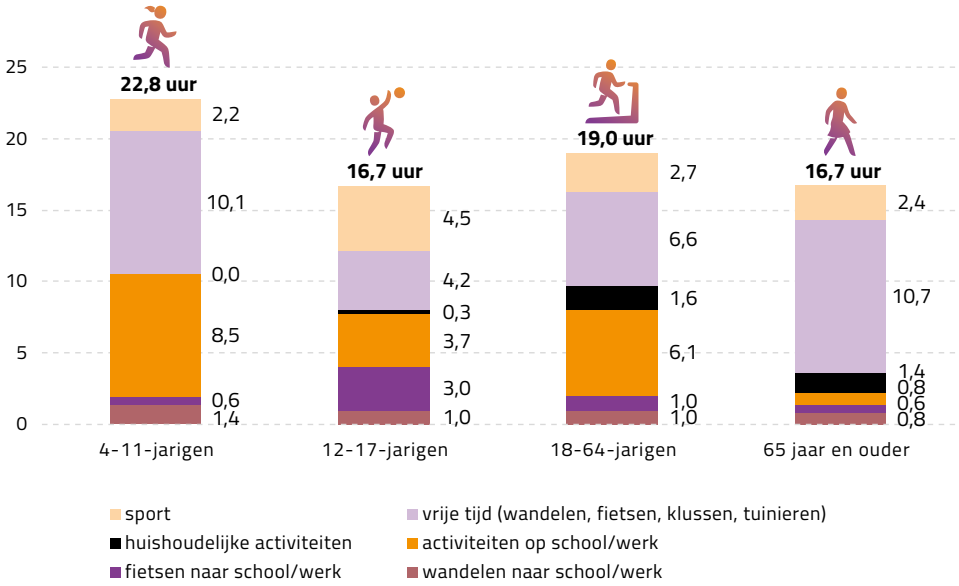
[41] Zie bijvoorbeeld de kaarten over beweegvriendelijke omgeving (Op de kaart: Beweegvriendelijke omgeving | Sport en bewegen in cijfers)

[42] De Voogd en Cuperus, 2021, SCP, 2022 Eigentijdse ongelijkheid | Publicatie | Sociaal en Cultureel Planbureau (scp.nl)

4.3 Settings waarin mensen bewegen

Bewegen kan op vele plaatsen en op vele manieren. In figuur 5 staat hoeveel tijd verschillende leeftijdsgroepen per week besteden aan diverse activiteiten waarbij ze bewegen. Het brengt in beeld hoe belangrijk diverse settings zijn voor de verschillende groepen om te bewegen. Tegelijkertijd is de totale beweegtijd laag: van de totale 168 uur per week bewegen mensen slechts tussen de 17 en 23 uur.[43]

Figuur 5. Tijdsbesteding aan diverse beweegactiviteiten, naar leeftijd, 2022, in uren per week. Bron: Beweegrichtlijnen | Sport en bewegen in cijfers



Daarnaast laten de cijfers zien wat de gevolgen zijn als een beweegactiviteit wegvalt. Die situatie werd bijvoorbeeld tijdens de coronapandemie realiteit. Zo bewegen kinderen het meest tijdens sporten en buitenspelen. Zou het buitenspelen op school wegvallen, dan daalt het aandeel kinderen dat voldoende beweegt met een vijfde (van 62 naar 42 procent). [44]

Voor pubers zijn sport, fietsen naar school of werk en gymles belangrijke beweegactiviteiten. Als pubers stoppen met sporten, dan beweegt nog maar 19 procent voldoende. Die ontwikkeling werd als gevolg van de tijdelijke coronamaatregelen en nu door de inflatie deels realiteit. Ook het toenemende gebruik van e-bikes in plaats van de gewone fiets is bij deze leeftijdsgroep een ontwikkeling om rekening mee te houden.

[43] De beweegtijd wordt berekend op basis van zelfrapportage, wat onderschattingen kan opleveren doordat activiteiten vergeten worden of overschattingen door sociaal wenselijke antwoorden. Een alternatief voor de toekomst is de inzet van beweegmeters, waardoor metingen objectiever worden (Den Hollander et al., 2018).

[44] Schurink et al., 2023

Wandelen, sporten en fietsen in de vrije tijd zijn voor zowel volwassenen als ouderen een belangrijke vorm van bewegen. Ongeveer een op de drie volwassen Nederlanders voldoet aan de beweegrichtlijnen door te reizen met de fiets, de e-fiets of te voet.[45] Als volwassenen niet meer zouden wandelen, voldoet nog maar een derde aan de beweegrichtlijnen (een daling van 48 naar 32 procent). Bij ouderen is dan een daling te zien van 42 procent naar 22 procent. Een beweegvriendelijke leefomgeving draagt bij aan fietsen en wandelen, en ook aan andere activiteiten. Bijvoorbeeld speelpleinen, wandel- en fietsroutes, recreatieve buitengebieden en andere groene buitenruimte zorgen ervoor dat mensen eropuit gaan.[46]

Bewegen op school en werk vormt een belangrijk aandeel in het wekelijkse beweegpatroon. Tegelijk is het 'verplichte' tijd, waarbij mensen minder invloed hebben op hoe ze hun tijd doorbrengen en zijn er ook nog vragen hoe bewegen hier gezondheidsvoordeel op kan leveren (zie tekstkader).

Bewegen in de vrije tijd en in de 'verplichte' tijd

In de onderbouwing van de beweegrichtlijnen zijn vooral onderzoeken naar bewegen in de vrije tijd meegenomen. Onderzoek naar bewegen op het werk of tijdens het huishouden is minder bruikbaar en wordt minder uitgebreid nagevraagd.[47] De positieve fysieke gevolgen van bewegen gaan ook niet altijd op voor fysieke inspanning en fysieke belasting in een werksetting. Dit wordt de physical activity paradox genoemd.[48]

Onderzoek naar bewegen op de werkplek laat zien dat bepaalde aspecten van fysieke belasting op het werk juist ook cardiovasculaire risico's kunnen verhogen. Voorbeelden zijn repeterende bewegingen, tillen van zware spullen of juist veel statische houdingen. Werknemers hebben vaak minder invloed op rusttijden of werkomstandigheden dan mensen hebben tijdens activiteiten in hun vrije tijd. Dat maakt dat werk meer stress kan opleveren.[49]

De wijze waarop werk, maar ook school, zorg en verkeer georganiseerd zijn, is door individuele personen slechts beperkt te veranderen en zal aanpassingen in systemen vragen.

45 Wendel-Vos et al., 2022

46 Beweegvriendelijke omgeving | Kenniscentrum sport en bewegen

47 Gezondheidsraad, 2017

48 Coenen et al., 2020

49 Temporelli, 2021; Holterman et al., 2018

Meten van bewegen

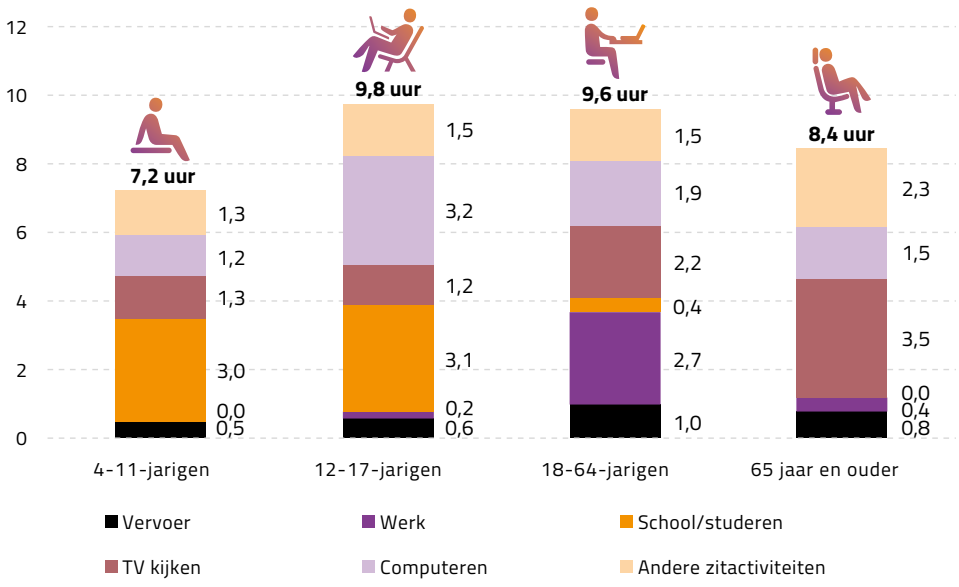
Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) en het RIVM voeren onderzoek uit naar de beweegrichtlijnen met vragenlijsten. Deze methode is valide, maar kent ook een aantal problemen. Respondenten blikken terug op een normale week in de afgelopen maanden en schatten in hoeveel ze hebben bewogen. Dit herinneren ze zich soms niet goed meer of ze geven sociaal wenselijke antwoorden. Daarnaast bevat de vragenlijst een selectie van mogelijke activiteiten op een dag.[50]

De technologische ontwikkelingen gaan snel en met beweegmeters kan steeds beter de werkelijke hoeveelheid en intensiteit van bewegen goed worden gemeten.[51] Deze beweegmeters voor het vaststellen en monitoren van beweegrichtlijnen zijn nog niet geïmplementeerd.

Zitplekken

School en werk zijn belangrijke zitplaatsen, met gemiddeld rond de 3 uur per dag. Voor jongeren is daarnaast computeren de belangrijkste reden om te zitten (gemiddeld ruim 3 uur per dag), ouderen zitten meer tijd voor de tv (gemiddeld 3,5 uur per dag). Let wel, dit is de tijd per dag. Jongeren en volwassenen zitten gemiddeld bijna 70 uur per week. Als je dat vergelijkt met de hiervoor beschreven tijdsbesteding aan bewegen (17 tot 23 uur per week), wordt des te duidelijker hoe groot het probleem van bewegingsarmoede is.

Figuur 6. Uren per dag besteed aan zitactiviteiten naar leeftijd, 2021.
Bron: Zitgedrag | Sport en bewegen in cijfers



50 Den Hollander et al., 2018

51 Gezondheidsraad, 2017; RIVM, 2018

4.4 Bewegen in relatie tot sociaal-economische gezondheidskenmerken

De afgelopen decennia zijn de verschillen in beweeggedrag tussen diverse groepen in de samenleving niet kleiner geworden. Regelmatig zijn beleidsmaatregelen voor sportstimulering op specifieke groepen gericht.[52] Een praktisch opleidingsniveau, een lager huishoudinkomen, een hogere leeftijd en een niet-westerse herkomst zijn procentueel vaak gerelateerd aan minder bewegen (tabel 1). Een combinatie van deze kenmerken versterkt de kans op bewegingsarmoede.[53] Deze relatie is niet uniek voor beweeggedrag. Vaak hebben mensen met een lager inkomen, praktische opleiding, hogere leeftijd of van niet-westerse herkomst ook een slechtere gezondheid. Ze ervaren bovendien meer moeilijkheden om aan de maatschappij deel te nemen en voelen zich vaker eenzaam.[54] De relatie tussen gezondheid en bewegen kan twee kanten uitgaan. Een slechtere gezondheid kan voldoende bewegen moeilijk maken. Tegelijkertijd wordt de gezondheid ook niet beter als mensen onvoldoende bewegen.

Naast groepen met bepaalde sociaal-economische kenmerken zijn vooral de leeftijdsgroepen 12-17-jarigen en zelfstandig wonende 80-plussers belangrijk om te benoemen. Door beleid te richten op deze inactieve groepen is relatief de meeste gezondheidswinst is te behalen.

Een alternatief is te kijken naar de absolute omvang van groepen in de samenleving. Dit geeft inzicht in de mogelijke absolute impact van beleid. Dan komen deels andere groepen naar voren in vergelijking met procentuele verschillen tussen groepen. In absolute zin vallen de volgende groepen op met bewegingsarmoede: 35-54-jarigen, middelbaar opgeleiden, Nederlanders zonder migratieachtergrond en mensen met een chronische aandoening. Ook mensen met een relatief hoog huishoudinkomen zijn in absolute zin een grotere groep met bewegingsarmoede dan mensen met een laag inkomen.

Een belangrijke factor in deze berekening vormt de omvang van een groep in de samenleving. Zo hebben 15 miljoen Nederlanders geen migratieachtergrond. Ook als het percentage van de bevolking met bewegingsarmoede naar verhouding beperkt is, kan dit in absolute zin dus wel een grote doelgroep zijn. Zo beweegt 53% van de mensen met de hoogste huishoudinkomens voldoende volgens de beweegrichtlijnen, maar tegelijkertijd betekent dit, dat nog steeds 1,9 miljoen mensen te weinig bewegen. Voor beleidsmakers is het van belang ook op die manier naar mogelijke impact van interventies te kijken.

---

52 Hoogendoorn en Hollander, 2016, zie ook Meer sporten en bewegen door aanbod op maat | RIVM

53 Dit kan veranderen in de loop der jaren. Zo sporten en bewegen volwassen kinderen van migranten vaak meer dan hun ouders (Elling en Van den Dool, 2023) en blijven huidige generaties ouderen tot op hogere leeftijd sporten (Schermer et al., 2022).

54 CBS, 2022, De Voogd en Cuperus, 2021.

Als het gaat om de tijd die mensen zittend doorbrengen, laten de sociaal-economische kenmerken minder grote verschillen zien. Het beeld is zelfs deels andersom: juist mensen met een theoretisch opleidingsniveau of met een goede gezondheid zitten het meest.

Tabel 1. Voldoen aan de beweegrichtlijnen en gemiddeld aantal uren zitten per dag naar persoonskenmerken, 2021. Bron: RIVM, 2022; CBS Statline, 2022.

	Voldoet wel aan de beweeg-richtlijnen	Voldoet niet aan de beweeg-richtlijnen	Gemiddeld aantal uren zitten per dag	Absoluut aantal Nederlanders dat niet voldoet aan beweegrichtlijn (x1.000)*
LEEFTIJD				
4 t/m 11 jaar	62%	38%	7	**550**
12 t/m 19 jaar	41%	59%	10	**953**
20 t/m 34 jaar	49%	51%	10	**1.717**
35 t/m 54 jaar	47%	53%	9	**2.397**
55 t/m 64 jaar	48%	52%	9	**1.258**
65 t/m 79 jaar	46%	54%	9	**1.406**
80 jaar en ouder	27%	73%	8	**635**
OPLEIDINGSNIVEAU (*bevolking 25 jaar en ouder*)				
Lager opgeleid (*lo, vmbo, avo onderbouw, mbo 1*)	38%	62%	8	**1.974**
Middelbaar opgeleid (*havo, vwo, mbo 2,3,4*)	44%	56%	9	**2.461**
Hoger opgeleid (*hbo, wo*)	53%	47%	10	**2.166**
HUISHOUDINKOMEN (*bevolking 4 jaar en ouder*)				
Laagste huishoudinkomen (onderste 20%)	41%	59%	-	**1.584**
(20-40%)	42%	58%	-	**1.709**
Gemiddelde huishoud-inkomen (40-60%)	48%	52%	-	**1.833**
(60-80%)	48%	52%	-	**2.010**
Hoogste huishoudinkomen (bovenste 20%)	53%	47%	-	**1.918**

	Voldoet wel aan de beweeg-richtlijnen	Voldoet niet aan de beweeg-richtlijnen	Gemiddeld aantal uren zitten per dag	Absoluut aantal Nederlanders dat niet voldoet aan beweegrichtlijn (x1.000)*
HERKOMST (*bevolking 4 jaar en ouder*)				
Geen migratieachtergrond	48%	52%	9	**6.592**
Westerse migratie-achtergrond	49%	51%	9	**912**
Niet-westerse migratie-achtergrond	42%	59%	9	**1.360**
OVERGEWICHT (*bevolking 4 jaar en ouder*)				
Normaal gewicht (BMI <25 kg/m^2)	51%	49%	9	**4.584**
Matig overgewicht (BMI >=25 kg/m^2 en BMI <30 kg/m^2)	46%	54%	9	**2.897**
Ernstig overgewicht/ obesitas (BMI >=30 kg/m^2)	36%	64%	9	**1.356**
MINSTENS 1 LANDURIGE AANDOENING (*bevolking 12 jaar en ouder*)				
Ja	39%	61%	9	**2.872**
Nee	49%	51%	9	**5.403**
MINSTENS 1 LICHAMELIJKE BEPERKING (*bevolking 12 jaar en ouder*)				
Ja	25%	75%	9	**1.238**
Nee	48%	52%	9	**7.098**
WAARVAN TYPE BEPERKING (*bevolking 12 jaar en ouder*)				
Motorisch	16%	84%	8	**942**
Auditief	26%	74%	8	**318**
Visueel	33%	67%	8	**352**

** Leeswijzer: van alle kinderen van 4 tot en met 11 jaar bewegen 550.000 te weinig volgens de beweegrichtlijnen.*

5. Uitwerking van beweegbeleid

5.1 Overzicht landelijk beweegbeleid

Het RIVM heeft in kaart gebracht welke beleidsinitiatieven zijn uitgevoerd in het kader van het landelijke preventiebeleid tussen 2006 en 2018.[55] Er bestond namelijk geen samenhangend overzicht van initiatieven voor de speerpunten van het preventiebeleid, waaronder bewegen.[56] Op het gebied van bewegen heeft het RIVM 23 beleidsmaatregelen gevonden, vooral in de vorm van programma's, maatschappelijke bewegingen en voorlichtingsactiviteiten (zie figuur 7). Veel van deze interventies zijn ook na 2018 doorgezet.

Het totaal overziend zijn de meeste beleidsmaatregelen gericht op kinderen of op de algemene bevolking. Voor kinderen is beleid erop gericht beweegactiviteiten op de kinderopvang of op school te stimuleren. De bevolking als geheel is vaker doelgroep van voorlichtingscampagnes.

Soms krijgen specifieke doelgroepen aandacht. Zo kunnen mensen met een hoog risico op gezondheidsproblemen aanspraak maken op de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) en worden sporters benaderd met interventies voor blessurepreventie. Bij het veranderen van de leef- en woonomgeving is er nog weinig aandacht voor bewegen in het dagelijks leven. Veel beweegaanbod in buurten en wijken is gekoppeld aan de inzet van buurtsportcoaches en het promoten van lokaal sportaanbod van verenigingen en andere aanbieders. De integrale aanpak via Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG) is hier een voorbeeld van.[57] Aandacht voor de werk- en zorgomgeving was tot en met 2018 nog beperkt. Met het opstarten van de Beweegalliantie en Leefstijlinterventies in de zorg komt hier nu meer aandacht voor.[58]

---

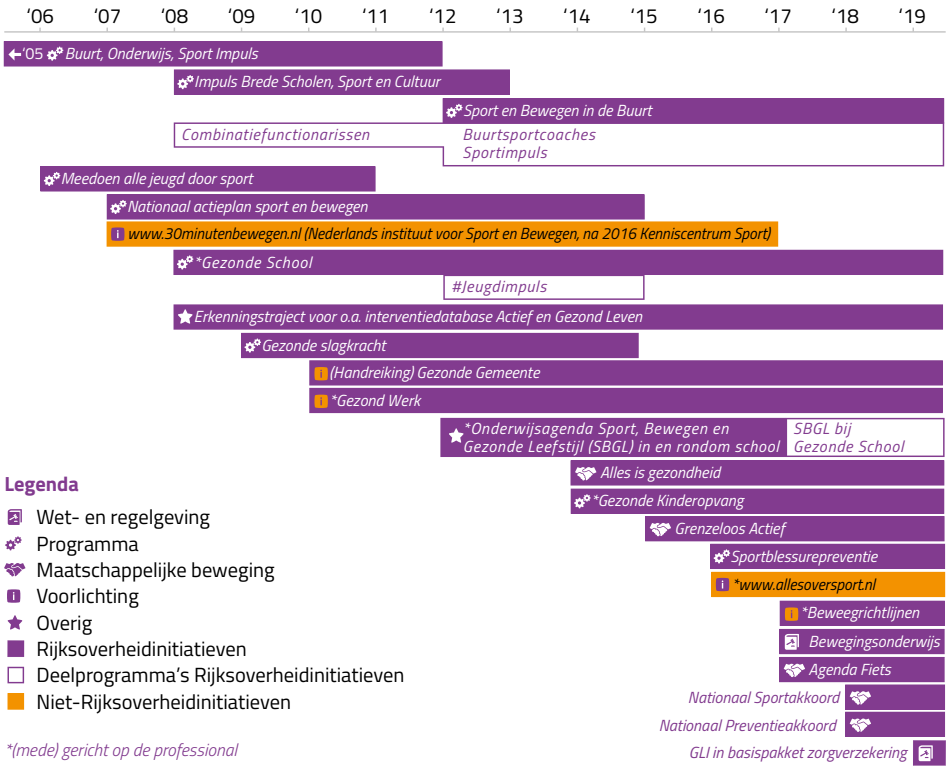
55 Gestel et al., 2021. Het RIVM heeft gefocust op initiatieven van de rijksoverheid en van landelijke thema-instituten en gezondheidsfondsen die gericht zijn op de speerpunten. Initiatieven van andere partijen zijn buiten beeld gebleven.

56 Ook voor de andere speerpunten (alcohol, roken, overgewicht, diabetes en depressie) ontbrak dit overzicht (Gestel et al., 2021).

57 Zie JOGG-aanpak — JOGG; Slot-Heijs et al. 2020

58 Lifestyle4Health | Herstellen van ziektes door middel van leefstijlinterventie

Figuur 7. Tijdlijn met initiatieven op het gebied van bewegen. Bron: Gestel et al., 2021



5.2 Effecten van beweegbeleid

Het aandeel Nederlanders dat voldoet aan de beweegrichtlijnen steeg tussen 2006 en 2018 van 40 naar 46 procent. Is dit dankzij of ondanks het beweegbeleid en de bijbehorende beweeginterventies? Om effecten goed vast te kunnen stellen, wordt idealiter het effect op een interventiegroep vergeleken met een controlegroep. Dit is in het geval van landelijk beleid lastig, waardoor effect moeilijk is vast te stellen. Dit is echter geen excuus om de effecten van beleid niet te beschrijven.

Naast de beperkingen om beleidseffecten te relateren aan bevolkingsbrede cijfers, geeft het RIVM aan dat er weinig onderzoek is gedaan naar de effectiviteit van de afzonderlijke initiatieven. Hierdoor kunnen ook geen duidelijke uitspraken over het effect van beleidsinterventies gedaan worden. Aanvullende consultatie van experts door het RIVM leveren een vermoeden op van meer bewustzijn over het belang van bewegen, maar een relatie met de interventies kunnen ook zij niet onderbouwen.[59]

Een aandachtspunt is dat veel beleidsmaatregelen tussen 2006 en 2018 zich richtten op het stimuleren van sporten en niet op bewegen in het algemeen, zoals wandelen of fietsen.[60] Inactieve mensen worden hierdoor minder bereikt. Met initiatieven gericht op bewegen in het algemeen had mogelijk meer bereikt kunnen worden. Na 2018 is de focus wel breder geworden dan sportief bewegen.

59 Gestel et al., 2021

60 Gestel et al., 2021

Het beweegvriendelijker maken van de (woon)omgeving is een andere manier om bewegen te stimuleren. Dit vraagt om andere interventies dan de gedragsinterventies die tot nu toe gebruikelijk zijn. Op beleidsniveau is de aandacht voor gezondheid en bewegen nog onvoldoende aandachtspunt. De NLsportraad wil in het adviestraject de ruimtelijke inrichting nadrukkelijk aandacht geven.

Methode van effectmeting

Effecten van beweeginterventies zijn vaak niet bekend. Dit komt bijvoorbeeld doordat de causaliteit van een interventie lastig vast is te stellen. Beweeginterventies vinden midden in de samenleving plaats en niet in een gecontroleerde laboratoriumsetting. Ook steken initiatiefnemers liever tijd en geld in de uitvoering van de interventie dan in de evaluatie. [61] De database sport- en beweeginterventies laat dit duidelijk zien: van de 102 aangemelde interventies hebben 34 met onderzoek de effectiviteit aangetoond.[62] Van de overige interventies is wel goed beschreven hoe ze er uitzien (zoals de kosten voor de opzet, procesbeschrijving voor uitvoering en bij de helft van de interventies ook onderbouwing op basis van literatuur), maar zijn geen uitspraken mogelijk over het effect. Onderzoek naar daadwerkelijke kosteneffectiviteit van interventies gaat nog een stap verder. Waar dit in de medische wereld noodzaak is voordat een interventie überhaupt in aanmerking komt voor vergoeding door een zorgverzekeraar, is dit voor de financiering en inzet van beweeginterventies vaak nog geen realiteit.[63]

Het is niet bekend hoe vaak partijen interventies uit de database van het Kenniscentrum Sport & Bewegen overnemen en implementeren. Daarnaast is er geen zicht op hoeveel andere interventies er bestaan. Aannemelijk is dat lokale beweegteams, sportaanbieders, onderwijsinstellingen of zorginstellingen ook zelf interventies opzetten, uit enthousiasme en persoonlijke betrokkenheid om hun omgeving in beweging te krijgen.[64] Mede doordat een overzicht in uitgevoerde interventies ontbreekt, is er ook geen zicht op eventuele effecten. Niet op interventieniveau, en zeker niet om landelijk uitspraken te kunnen doen.

5.3 Verschillende manieren van beleid maken

Een andere manier om te kijken naar effectiviteit is de mate waarin interventies ingrijpen op het gedrag van mensen. Hiervoor biedt de interventieladder een overzichtelijke indeling (zie figuur 8). Deze ladder bouwt op van 'informatie verschaffen' als lichte beleidsinterventie tot 'keuze elimineren' als zwaarste beleidsinterventie. Informatie verstrekken, zoals mediacampagnes doen, is een lichte beleidsinterventie. De meest vergaande manier is met wet- en regelgeving de keuzes van mensen te beperken of hen te verplichten om mee te doen.

---

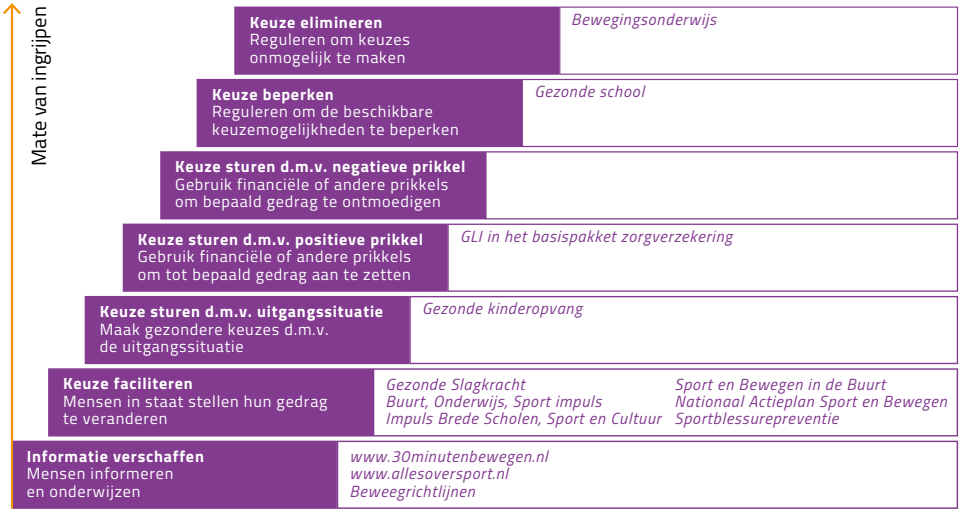
61 Gestel et al., 2021

62 Database sport en beweeginterventies - zoek naar effectieve aanpakken (kenniscentrumsportenbewegen.nl)

63 NLsportraad, 2023

64 Zie bijvoorbeeld NLsportraad (2023) voor een verkenning van beweegzorg in ziekenhuizen.

Figuur 8. Beweeginterventies op de interventieladder. Bron: Gestel et al., 2021



Om bewegen te stimuleren heeft de overheid tot nu toe ingezet op lichte beleidsinterventies, door informatie te verschaffen en keuzes te faciliteren. Voorlichtingscampagnes zijn zeer vrijblijvend en niet specifiek op de behoeften van een doelgroep gericht. Vaak bereiken ze de mensen die het al eens zijn met de boodschap. Mensen kunnen zelf hun gedrag veranderen op basis van de informatie die ze hebben gehoord, maar als ze de boodschap negeren blijft dat zonder gevolgen.

De meeste initiatieven om bewegen te stimuleren zijn erop gericht keuzes te faciliteren, de volgende stap van ingrijpen. Voorbeelden zijn het beweegaanbod vergroten of de financiële of sociale drempel verlagen om mee te doen. Denk aan de inzet van buurtsportcoaches, het opzetten van aanbod specifiek voor jongeren of het aanbieden van korting via het Jeugdfonds Sport & Cultuur of een pas voor mensen met een laag inkomen. Ook hier blijft het initiatief bij het individu liggen. Het is de vraag of deze initiatieven de juiste personen bereiken en of ze duurzaam worden ingezet.

De vierde stap op de interventieladder is het sturen van keuzen door een positieve prikkel. Een voorbeeld daarvan is het opnemen van de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) in het basispakket van de zorgverzekering. Deelnemers aan de GLI krijgen de kosten vergoed door de zorgverzekeraar. Tegelijk moeten deelnemers aan bepaalde voorwaarden voldoen voordat ze toegang krijgen tot de interventie. Kritiek op het beweegdeel van de interventie is dat dit beperkt blijft tot een beweegadvies. Omdat er geen persoonlijke begeleiding is naar beweegaanbod, blijkt het voor veel deelnemers lastig om daadwerkelijk in beweging te komen.

Het programma Gezonde School helpt scholen op vrijwillige basis een vignet te behalen. Daarmee leggen ze zich voor een periode van drie jaar vast om gezonde keuzes aan hun leerlingen aan te bieden. Zo verplichten deze scholen zich om iedere week twee uur bewegingsonderwijs te geven. De deelname aan dit programma is niet landelijk ingevoerd en daarmee vrijblijvend voor scholen.

De laatste stap op de interventieladder, wet- en regelgeving om bewegen te stimuleren, is nog zeer ongebruikelijk. Zeker in vergelijking met bijvoorbeeld beleid om drinken en roken te ontmoedigen. De enige wettelijke verplichting die het RIVM ziet, is het bewegingsonderwijs in het primair en voortgezet onderwijs. Hiermee wordt een belangrijke groep in de samenleving bereikt, namelijk alle jongeren die onder de Leerplichtwet vallen. Wet- en regelgeving kan ook beperkend werken. Een niet voorzien recent voorbeeld van wet- en regelgeving op het gebied van bewegen was de sluiting van sportvoorzieningen ten tijde van de coronamaatregelen. Veel sporters vonden het moeilijk hun gedrag aan te passen en op een andere manier in beweging te blijven. Terwijl de maatregelen nu niet meer gelden, is de uitwerking ervan nog steeds te zien in de afgenomen lidmaatschapscijfers en lagere sportdeelname. Wet- en regelgeving kan daarmee ook onbedoeld negatief uitpakken over een langere termijn dan voorzien was.

Samenvattend: Interventies die onderaan de ladder staan, bieden mensen veel keuzeruimte om de geboden informatie te negeren. Stijgend op de ladder neemt de keuzeruimte af. Dat gaat gepaard met positieve of negatieve prikkels. Het overzicht van manieren van ingrijpen biedt kansen om verder na te denken over beweegbeleid. Daarbij is het van belang ook de consequenties van dat beleid verder te doordenken op mogelijk onvoorziene uitwerkingen.

5.4 Een systeembenadering als oplossing?

Voor veel maatschappelijke opgaven is er de roep om een integrale aanpak. Zo ook voor bewegen. De onderbouwing daarvan is dat veel factoren op diverse niveaus van belang zijn om gedrag te veranderen. Daarom is een aanpak gericht op het geheel van die factoren van belang. Hoe dat moet worden aangepakt, welke partijen daarvoor van belang zijn en hoe rollen en verantwoordelijkheden verdeeld moeten worden, wil de NLsportraad verder uitwerken in het adviestraject. Voor deze analyse vindt de NLsportraad het van belang alvast het *Global Action Plan on Physical Activity* (GAPPA) van de World Health Organization (WHO) te benoemen.

Het doel van GAPPA is dat in 2030 de bewegingsarmoede met 15 procent is afgenomen. Met een systeembenadering zet de organisatie in op vier strategische doelen (figuur 9). Deze moeten er gezamenlijk aan bijdragen dat meer mensen dagelijks voldoende bewegen (outcome) om op die manier bij te dragen aan een gezonde en vitale samenleving (impact):

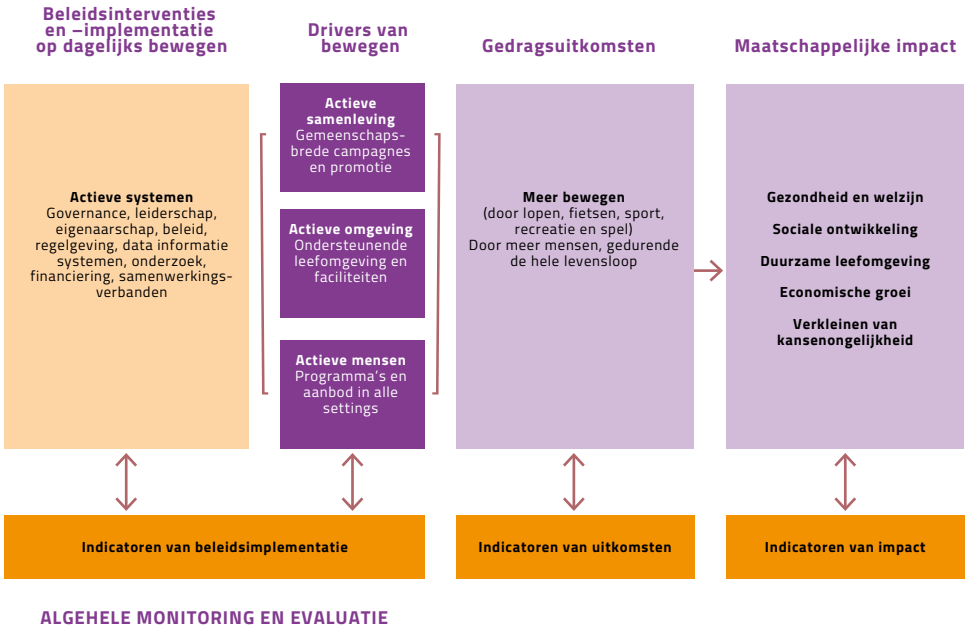
- ***Create active societies***, waarbij de WHO insteekt op verandering van de sociale norm over bewegen. De samenleving als geheel (burgers, bedrijven, wetenschap en overheden) moet bewegen als een belangrijk onderdeel van het dagelijks leven zien en er naar handelen om dat te realiseren.

- ***Create active environments***, oftewel voor iedereen toegankelijke, veilige en inclusieve ruimte om te bewegen.

- ***Create active people***, waarbij door beweeginterventies op te zetten in meerdere settings, waar mensen individueel, in gezinsverband en in groepsverband aan kunnen deelnemen.

- ***Create active systems***. Systeemversterking is nodig om effectieve en gecoördineerde interventies op diverse beleidsniveaus door te voeren. Het gaat daarbij om governance, leiderschap, samenwerking tussen diverse sectoren, capaciteit, informatiesystemen en financiële middelen in alle betrokken sectoren.

Figuur 9. Doelen Global Action Plan on Physical Activity (GAPPA). Bron: WHO, 2018



Als belangrijke factor voor succes noemt de WHO een coördinerende instantie. Die moet zorgen voor nationaal leiderschap en een passende, doorlopende betrokkenheid. Ook moet die instantie toezien op harmonisatie van beleidsprioriteiten en planning, implementatie, financiering en evaluatie tussen relevante sectoren.[65] De WHO benoemt daarbij sectoren als mobiliteit, ruimtelijke ordening, sport en actieve recreatie, werk, school en zorg. Deze komen een-op-een overeen met de sectoren die ook in Nederland benoemd worden, in bijvoorbeeld de strategie van de Beweegalliantie. De uitdaging zit in de combinatie van top-down- en bottom-upbeleid. Er is aandacht nodig voor het totale plaatje, met bevolkingsgericht beleid. Daarnaast is het belangrijk om ook op het individu gerichte interventies in te zetten.

De systeembenadering heeft een sociaalecologisch model als basis, waardoor inzicht ontstaat in de vele factoren die invloed hebben op beweeggedrag. In een systeem-benadering is er daarnaast oog voor het effect dat die factoren ook op elkaar hebben.

[65] WHO, 2018, zie ook ISPAH, 2020

Dit kunnen zowel bewuste als onbewuste effecten zijn, die positief of negatief de gewenste uitkomsten op beweeggedrag en op een vitale samenleving beïnvloeden.[66] De benadering van de WHO vormt een interessant perspectief voor Nederland om verder te verkennen en naar de Nederlandse situatie te vertalen.

[66] Nau et al., 2022

6. Conclusie

Veel Nederlanders bewegen te weinig en zitten veel. De afgelopen twintig jaar leek het aandeel Nederlanders dat voldoet aan de beweegrichtlijnen te stijgen (van 40 procent in 2001 naar 52 procent in 2020), maar de afgelopen paar jaar is dit gedaald naar 44 procent in 2022. Het beleidsdoel dat 75 procent van de Nederlanders voldoet aan de beweegrichtlijnen in 2040 is daarmee nog ver uit zicht.[67] Gemiddeld zitten Nederlanders daarnaast 9 uur op een dag.

De afgelopen decennia zijn diverse beleidsmaatregelen genomen om bewegen te stimuleren. Vaak was daarbij de sportsetting leidend en was er naar verhouding veel aandacht voor de jeugd. De laatste paar jaar komt er meer aandacht voor bewegen in andere settings en voor andere doelgroepen. Denk aan het fietsbeleid voor de werkende bevolking en ouderen. Maar veel beleidsmaatregelen zijn niet structureel van aard. Ook is de afstemming of bundeling met andere maatregelen nog beperkt. Vaak starten maatregelen los van elkaar. Daardoor worden ze ook los van elkaar gemonitord, als dat laatste al gebeurt.

De relatie tussen beleidsmaatregelen en de cijfers over beweeg- en zitgedrag van Nederlanders is lastig vast te stellen. Duidelijk is wel dat veel maatregelen gericht zijn op informeren of keuzen faciliteren. Daarmee is beweegbeleid vrijblijvend. Sturen, beperken of elimineren van keuzes is in het beweegbeleid vrijwel afwezig, met uitzondering van het verplichte bewegingsonderwijs. Dat laatste is daarmee is als tijdsbeslag per week wel structureel aanwezig. Maar in omvang (twee keer per week een les van 45 minuten) draagt het maar zeer beperkt bij aan de beweegnorm van 60 minuten per dag voor kinderen en jongeren.[68]

De realiteit is dat één allesomvattende oplossing om mensen meer te laten bewegen niet bestaat. Een totaal van factoren is van invloed, die verschillend op individuen doorwerken én ook elkaar beïnvloeden. De settings waarin mensen bewegen en zitten zijn divers. De invloed van het individu op het kunnen en mogen bewegen hangt samen met de verwachtingen en eisen van de omgeving of het systeem. Interventies en beleidsmaatregelen zullen zich op meerdere typen gedragingen en meerdere determinanten tegelijk moeten richten. Deze complexiteit moet niet genegeerd worden en vraagt dus expliciet aandacht van beleid.

Om beweeggedrag daadwerkelijk te veranderen zijn diverse, naast elkaar bestaande, beleidsplannen, strategieën en acties nodig die uitgevoerd worden in verschillende sectoren en omgevingen. Omdat bewegen in zoveel verschillende settings plaats-

---

67 De NLsportraad (2020) heeft daarnaast geadviseerd dit doel naar voren te halen en 2030 als jaartal te hanteren.

68 Zie ook NLsportraad et al., 2018

vindt, is er de roep om een integrale aanpak. Hoe dat vorm te geven en welke rollen en verantwoordelijkheden daarvoor nodig zijn, vormt onderwerp van het adviestraject *Bewegen tijdens de levensloop*. Hierin wil de NLsportraad aanbevelingen doen, met als doel dat voldoende bewegen een normaal onderdeel kan worden van het dagelijks leven van Nederlanders.

Literatuurlijst

Boer, J.M.A., I.J.M van Gestel, E.R. Douma, E. du Pon, S. Pees, S. Bas, L. Lemmens, E. Zantinge, G.C.M. Herber (2021). Preventief gezondheidsbeleid 2006-2018. Wat zijn de effecten en de lessen? RIVM. Gedownload via www.rivm.nl/publicaties/effecten-en-lessen-van-preventief-gezondheidsbeleid-2006-2018

Boer, W. de, J.O. Mierau, J. Schoemaker, L. Viluma, R.H. Koning (2021). The impact of the Covid-19 crisis on socioeconomic differences in physical activity behavior: Evidence from the Lifelines COVID-19 cohort study. Preventive Medicine. Gedownload via https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106823

CBS (2021). Meisjes voelen meer prestatiedruk dan jongens. Centraal Bureau voor de Statistiek. Gedownload via www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2021/50/meisjes-voelen-meer-prestatiedruk-dan-jongens

CBS (2022). Monitor Brede Welvaart. Centraal Bureau voor de Statistiek. Gedownload via www.cbs.nl/nl-nl/publicatie/2022/20/monitor-brede-welvaart

Coenen, P., M.A. Huysmans, A. Holtermann, N. Krause, W. van Mechelen, L.M. Straker, A.J. van der Beek (2020). Towards a better understanding of the 'physical activity paradox': the need for a research agenda. Br J Sports Med, vol 54, no 17, p. 1055-1057

Deemter, S. van, W. Wendel-Vos, E. de Hollander (2022). Factsheet elektrisch fietsen in Nederland. RIVM. Gedownload via www.rivm.nl/documenten/factsheet-elektrisch-fietsen-in-nederland.

Den Broeder, L., E. Scheepers, W. Wendel-Vos, J. Schuit (2015). Health in all policies? The case of policies to promote bicycle use in the Netherlands. Public Health Policy, 36,2,194-211. Gedownload via https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25654475/

Duijvestijn, M., S. den Hartog, S. van Deemter en W. Wendel-Vos (2022). Zitgedrag. Van vragenlijst tot cijfer. RIVM. Gedownload via www.sportenbewegenincijfers.nl/documenten/rapport-zitgedrag-van-vragenlijst-tot-cijfer.

DVJ Insights (2022). Campagne effectonderzoek Fit op jouw manier. DVJ Insights. Gedownload via www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2022/02/16/rapportage-campagne-effectonderzoek-gezonde-leefstijl

Elling, A. en R. van den Dool (2023). Sport- en beweeggedrag naar migratieachtergrond. Mulier Instituut. Gedownload via www.mulierinstituut.nl/publicaties/27429/sport-en-beweeggedrag-naar-migratieachtergrond/

Gestel, I. van, M. Busch, A. Blokstra, J. Boer en G.-C. Herber (2021). Preventief gezondheidsbeleid tussen 2006 en 2018 in beeld. RIVM. Gedownload via www.rivm.nl/documenten/preventief-gezondheidsbeleid-tussen-2006-en-2018-in-beeld

Gezondheidsraad (2017). Beweegrichtlijnen 2017. Gezondheidsraad. Gedownload via www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017

Gezondheidsraad (2022). Kernadvies Beweegadvies voor kinderen van nul tot en met vier jaar oud. Gezondheidsraad. Gedownload via www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2022/02/22/kernadvies-beweegadvies-voor-kinderen-van-nul-tot-en-met-vier-jaar-oud

Haas, M. de (2021). Het verband tussen gezondheid en actief reizen. Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid. Gedownload via www.kimnet.nl/publicaties/rapporten/2021/03/11/het-verband-tussen-gezondheid-en-actief-reizen

Hollander, E. de, P. de Brabander en G.C.W. Wendel-Vos (2018). Mogelijkheden tot verbetering van het monitoren van sport-, beweeg- en sedentair gedrag. RIVM. Gedownload via www.sportenbewegenincijfers.nl/sites/default/files/2018-03/007%2C%20Factsheet%20monitor%20Sport%20en%20bewegen_3.7.pdf.

Holterman, A., N. Krause, A.J. van der Beek, L. Straker (2018) The physical activity paradox: six reasons why occupational physical activity (OPA) does not confer the cardiovascular health benefits that leisure time physical activity does. Br J Sports Med, 52,3,149-150

Hoogendoorn, M.P. en E.L. de Hollander (2016). Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen. RIVM. Gedownload via www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2016-0201.pdf

ISPAH (2020). Acht investeringen voor het verhogen van fysieke activiteit. International Society for Physical Activity and Health. Gedownload via https://ispah.org/wp-content/uploads/2021/01/Dutch-Eight-Investments-That-Work-FINAL.pdf

Kohl H.W. 3rd, C.L. Craig, E.V. Lambert, S. Inoue, J.R. Alkandari, G. Leetongin, S. Kahlmeier (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. Lancet Physical Activity Series Working Group. Lancet 380(9838):294-305.

Nau, T., A. Bauman, B.J. Smith, W. Bellew (2022). A scoping review of systems approaches for increasing physical activity in populations. Health Research Policy and Systems, 20, 104. Gedownload via https://health-policy-systems.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12961-022-00906-2

Nederlandse Sportraad (2020). De opstelling op het speelveld. Nederlandse Sportraad. Gedownload via www.nederlandse-sportraad.nl/adviezen/documenten/publicaties/2020/11/19/de-opstelling-op-het-speelveld

Nederlandse Sportraad (2023). Loopt u even mee? Een verkenning van aandacht voor bewegen en sport in Nederlandse ziekenhuizen. Nederlandse Sportraad. Nog te verschijnen.

Nederlandse Sportraad, Raad voor Volksgezondheid en Samenleving, Onderwijsraad (2018). Plezier in bewegen. Nederlandse Sportraad. Gedownload via www.nederlandse-sportraad.nl/adviezen/documenten/publicaties/2018/09/10/plezier-in-bewegen

NISB (2007). Nationaal Actieplan Sport en Bewegen. Settingplannen voor de aandachtsgebieden wijk, zorg en werk. NISB. Gedownload via www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=169&m=1422882744&action=file.download

Picavet, H. S., G. C. Wendel-Vos, H.L. Vreeken, A.J. Schuit, & W.M. Verschuren (2011). How stable are physical activity habits among adults? The Doetinchem Cohort Study. Med Sci Sports Exerc, 43(1), 74–79. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181e57a6a

RIVM (2021). Determinanten van bewegen. RIVM. Gedownload via www.rivm.nl/determinanten-van-gezondheid

Schermer E.E., P.M. Engelfriet, A. Blokstra, W.M.M. Verschuren and H.S.J. Picavet (2022). Healthy lifestyle over the life course: Population trends and individual changes over 30 years of the Doetinchem Cohort Study. Front. Public Health 10:966155. doi: 10.3389/fpubh.2022.966155

Schurink, T.M., E. de Hollander, M. Duijvestein, A. Blokstra, W. Wendel-Vos (2023). Beweeggedrag in 2021. Door verschillende groepen in de Nederlandse bevolking. RIVM. Gedownload via www.rivm.nl/publicaties/beweeggedrag-in-2021

Slot-Heijs, J.J., K. Gutter, V. Dellas, L. Balk, H. van der Poel, D.C.M. Collard (2020). Jongeren op gezond gewicht in beeld 2015-2019. Mulier Instituut. Gedownload via www.mulierinstituut.nl/publicaties/25304/jongeren-op-gezond-gewicht-in-beeld-2015-2019/

Temporelli, P.L. (2021) Is physical activity always good for you? The physical activity paradox. European Heart Journal Supplements (2021) 23 (Supplement E), E168–E171

Tour de Force (2016). Agenda Fiets 2017-2020. Tour de Force. Gedownload via https://open.overheid.nl/documenten/ronl-04b02f853b12eec127860ea-cae3be68428857048/pdf

Tour de Force (2022). Nationaal toekomstbeeld Fiets. Tour de Force. Gedownload via https://open.overheid.nl/documenten/ronl-c7e81e32154ccb96643ac477e562518c37d24dea/pdf

Visser, K., A. Tiessen-Raaphorst, M. van Bakel en M. de Vries (2016). De drijvende krachten van sport en bewegen. Een inventarisatie van factoren die het brede veld van sport en bewegen in de toekomst beïnvloeden. SCP/RIVM. Gedownload via www.sportenbewegenincijfers.nl/document/drijvende-krachten-van-sport-en-bewegen.

Voogd, J. de en R. Cuperus (2021). Atlas van afgehaakt Nederland. Over buitenstaanders en gevestigden. Gedownload via https://kennisopenbaarbestuur.nl/media/258329/atlas-van-afgehaakt-nederland.pdf

Vrooman, C., J. Boelhouwer, J. Iedema, A. van der Torre (2023). Eigentijdse ongelijkheid, De postindustriële klassenstructuur op basis van vier typen kapitaal. Verschil in Nederland 2023. Sociaal en Cultureel Planbureau. Gedownload via www.scp.nl/publicaties/publicaties/2023/03/07/eigentijdse-ongelijkheid

VVD, D66, CDA, ChristenUnie (2021). Coalitieakkoord 'Omzien naar elkaar, vooruitkijken naar de toekomst'. Gedownload via www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2022/01/10/coalitieakkoord-omzien-naar-elkaar-vooruitkijken-naar-de-toekomst

VWS (2001). Sport, bewegen en gezondheid. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Gedownload via https://zoek.officielebekendmakingen.nl/kst-27841-2.html

VWS (2005). Tijd voor sport. Bewegen, meedoen, presteren. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Gedownload via https://zoek.officielebekendmakingen.nl/kst-27841-2.pdf

VWS (2018). Nationaal Preventieakkoord. Naar een gezonder Nederland. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Gedownload via https://open.overheid.nl/documenten/ronl-1f7b7558-4628-477d-8542-9508d913ab2c/pdf

Wendel-Vos, W., M. Duijvestein, H. Kruize, S. van den Berg (2022). De rol van wandelen en fietsen in het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking. Tijdschrift Vervoerswetenschap, 58, 2, 33-46. Gedownload via http://vervoerswetenschap.nl/wordpress/wp-content/uploads/2022/12/De-rol-van-wandelen-en-fietsen-in-het-beweeggedrag-van-de-Nederlandse-bevolking.pdf

Wendel-Vos, W., S. van den Berg, M. Duijvestein en E. de Hollander (2020). Beweegrichtlijnen en Wekelijkse Sporter. Van vragenlijst tot cijfer. RIVM. Gedownload via www.sportenbewegenincijfers.nl/documenten/rapport-beweegrichtlijnen-en-sportdeelname-wekelijks-van-vragenlijst-tot-cijfer.

WHO (2018). Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030. More active people for a healthier world. WHO. Gedownload via http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf

WHO (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. WHO. Gedownload via www.who.int/publications/i/item/9789240015128

WHO (2022). Global status report on physical activity 2022. WHO. Gedownload via www.who.int/publications/i/item/9789240059153

Dit is een uitgave van de Nederlandse Sportraad
De analyse is voorbereid door de Commissie *Analyse Bewegen tijdens de levensloop*, bestaande uit de volgende leden:

- Leanne van den Hoek, voorzitter;
- Meryem Kilic-Karaaslan en Erik Scherder, raadsleden;
- Wanda Wendel-Vos en Kirsten de Vries, adviseurs;
- Annet Tiessen-Raaphorst, Freek Hermens en Wendy van Merrebach, secretariaat NLsportraad.

De Nederlandse Sportraad (NLsportraad) is een onafhankelijk adviescollege dat zich richt op het versterken van de betekenis van topsport, breedtesport en bewegen voor de samenleving.
De NLsportraad geeft adviezen over zowel sportspecifieke thema's als de relatie tussen sport en andere beleidsterreinen. Adviezen ontwikkelt de raad op transparante wijze samen met experts en ervaringsdeskundigen. Adviezen van de NLsportraad zijn vernieuwend, relevant, onderbouwd door onderzoek en uitvoerbaar.

Zie www.nederlandse-sportraad.nl

Juni 2023 | NLsportraad 2023-05
Vormgeving: Things To Make And Do