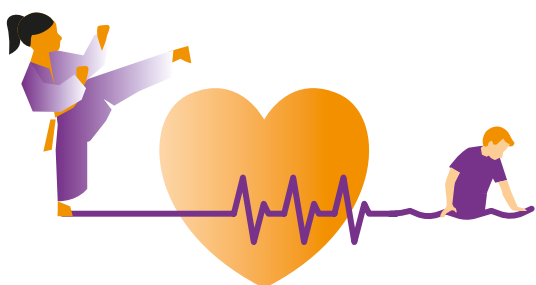


# Het belang van sporten en bewegen voor een gezond Nederland

## Aandachtspunten van de Nederlandse Sportraad voor uw verkiezingsprogramma

De Nederlandse Sportraad (NLsportraad) is onafhankelijk adviseur van het kabinet en de Staten-Generaal over sport, bewegen en daaraan gerelateerde maatschappelijke vraagstukken. Voor de verkiezingsprogramma's en het komende regeerakkoord geeft de raad, op basis van gegeven adviezen, drie aandachtspunten mee:

- 1 Bescherm de gezondheid van Nederlanders. Steeds meer Nederlanders krijgen namelijk een ziekte die verband houdt met een gebrek aan bewegen. Dit leidt tot een onaanvaardbaar verlies van kwaliteit van leven. Het wordt tijd dat de overheid ingrijpt, zodat volgende generaties fitter en gezonder zijn.
- 2 Zie sport en bewegen als een publieke voorziening. Leg de stelselverantwoordelijkheid voor sport en bewegen wettelijk vast. Doe dat in een stelsel waarin sport en bewegen voor iedereen beschikbaar, toegankelijk en van kwalitatief goed niveau is. Dit is de beste garantie voor structureel beleid en een verhoging van de kwaliteit van het sport- en beweegaanbod. Ook kan met zo'n Sportwet ingegrepen worden op marktfalen.
- 3 Laat kinderen in het basis- en voortgezet onderwijs dagelijks twee keer een half uur sporten en bewegen. Schoolprestaties van kinderen verbeteren daarmee. Tegelijkertijd neemt de kansenongelijkheid tussen kinderen die wel en niet voldoende bewegen af. Breng daarnaast de basis voor jeugdsport buiten schooltijd op orde, door een omgeving te creëren waarin kinderen worden gestimuleerd ook de rest van hun leven met plezier te bewegen.



### Bewegingsarmoede in Nederland | de cijfers

Volgens de ambities van de regering zou in 2040 driekwart van de Nederlanders aan de beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad moeten voldoen. Deze beweegrichtlijnen zijn in lijn met de aanbevelingen van de WHO en de EU.

Maar anno 2023 zijn Nederlanders Europees kampioen zitten. De helft van de Nederlanders beweegt te weinig voor de gezondheid en maar de helft van de Nederlanders sport wekelijks. Daarnaast wordt het zitten te weinig onderbroken. Inmiddels heeft de helft van Nederland overgewicht en is 14 procent morbide obees. De druk op de gezondheidszorg neemt toe doordat meer mensen lijden aan onder andere diabetes type 2, glucose-intolerantie, hart- en vaatziekten, dikkedarmkanker, borstkanker en het (versneld) ouder worden van hersenen. Ook heeft te weinig bewegen invloed op de mentale en sociale gezondheid.

### 1 Stille ramp Bescherm Nederlanders tegen bewegingsarmoede

In de analyse [Bewegen tijdens de levensloop](#) (2023) liet de NLsportraad zien dat de afgelopen decennia veel interventies zijn opgezet om meer bewegen te stimuleren. Die hebben er niet toe geleid dat Nederlanders structureel voldoende bewegen. Sterker nog, er is nauwelijks vooruitgang geboekt met alle bevorderingsmaatregelen. Steeds meer mensen verliezen kwaliteit van leven door ziekten die te maken hebben met bewegingsarmoede.

Bewegingsarmoede is daarmee het grootste gezondheidsprobleem van de 21ste eeuw. De NLsportraad adviseerde daarom in [een brief aan de bewindspersonen Kuipers, Helder en Van Ooijen](#) (2022) al om dit gezondheidsprobleem met veel meer urgentie op te pakken: het is tijd voor actie.

Nu concentreert beleid zich te veel op gezondheidsbevordering. Hierbij is het uitgangspunt dat burgers een individuele keuze kunnen maken voor een gezonde leefstijl, soms daartoe aangevoerd door de overheid. De raad adviseert om beleid te maken en maatregelen te nemen om de gezondheid van Nederlanders te beschermen. De overheid heeft namelijk de opdracht om de gezondheid van burgers te *beschermen*. Maatregelen tegen roken hebben al laten zien hoe succesvol de stap naar gezondheidsbescherming kan zijn. Zo worden volgende generaties fitter en gezonder.

## 2 Noodzaak Maak van sporten en bewegen een publieke voorziening

Naast inzet op bescherming, adviseerde de NLsportraad in [De opstelling op het speelveld](#) (2020) aan de overheid om sport (topsport, breedtesport en bewegen) te beschouwen als publieke voorziening, waarvan zoveel mogelijk Nederlanders gebruikmaken. Bepaalde groepen in de samenleving blijven namelijk structureel achter: zij doen minder aan sport, zijn minder gezond en nemen minder deel aan de maatschappij. De verwachting is dat de sociale en economische verschillen tussen groepen de komende jaren groter worden, versterkt door de gevolgen van de coronacrisis.

De – grotendeels private – sportbranche kan deze problemen niet alleen oplossen. Zeker niet als de overheid geen taak heeft op het gebied van sporten en bewegen en andere (wettelijke) beleidsterreinen steeds meer aandacht vragen. Door sport in de brede betekenis te zien als een publieke voorziening, wordt de rijksoverheid stelselverantwoordelijk. Dat betekent *niet* dat de rijksoverheid de organisatie en financiering van de sport geheel en al voor haar rekening neemt. Het betekent *wel* dat de rijksoverheid, interdepartementaal en interbestuurlijk, een stelsel opzet waarin sport voor iedereen beschikbaar, toegankelijk en van kwalitatief goed niveau is. De verantwoordelijkheden en rollen van rijksoverheid, provincies, gemeenten en de sportbranche worden in het stelsel vastgelegd. De NLsportraad adviseert om deze stelselverantwoordelijkheid vast te leggen in een Sportwet. Wettelijke borging biedt de beste garantie om structureel beleid te voeren, de kwaliteit van het sportaanbod te verhogen en in te grijpen op marktfalen in de sport.

In het [Wettelijk en financieel addendum](#) (2021) dat de raad op verzoek van de regering heeft gemaakt is nader uitgewerkt hoe een stelselwet er uit kan zien en welke financiële maatregelen mogelijk zijn. Er is op termijn jaarlijks 1,2 miljard euro nodig om ervoor te zorgen dat 75 procent van de Nederlanders voldoet aan de beweegrichtlijnen.

## 3 Begin bij de jeugd Laat alle kinderen met plezier sporten en bewegen

Jong geleerd is oud gedaan geldt in het bijzonder voor voldoende sporten en bewegen. Op dit moment zijn de cijfers voor kinderen alarmerend en een voorspeller van gezondheidsproblemen en zorgkosten op lange termijn. Slechts 62 procent van de 4- tot 11-jarigen en 36 procent van de 12- tot 17-jarigen beweegt voldoende volgens de beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad. Per generatie nemen de motorische vaardigheden af en neemt het overgewicht toe. Met name bij kinderen en jongvolwassenen heeft dit te weinig bewegen ook een negatieve invloed op hun mentale en sociale gezondheid.

In het advies [Plezier in bewegen](#) (2018) adviseeren de Onderwijsraad, de NLsportraad en de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving om kinderen in het onderwijs dagelijks twee keer een half uur te laten sporten en bewegen. Ook beschrijft raadslid Erik Scherder in [Fitte kinderen zijn beter in rekenen en taal](#) (2023) dat het belangrijk is om iedere dertig minuten het zitten te onderbreken met drie minuten bewegen. Bewegen heeft namelijk een positief effect op de cognitieve functies, waardoor schoolprestaties van kinderen verbeteren. En door bewegen op school te integreren neemt de kansongelijkheid tussen kinderen die wel en niet voldoende bewegen af. Om dit te bereiken moeten de kerndoelen in het onderwijs worden aangescherpt. Scholen kunnen werken met beweegteams.

Het is nodig ook buiten de onderwijssetting de basis voor jeugdsport op orde te brengen. In het advies [Kinderen centraal](#) (2023) adviseert de NLsportraad een omgeving te creëren waarin kinderen worden gestimuleerd de rest van hun leven met plezier te bewegen. In zo'n omgeving staat niet de prestatie centraal, maar krijgen kinderen begeleiding volgens hun basisbehoeften: autonomie, verbondenheid en competentie. Dat vraagt onder andere om harde eisen aan de branche op het gebied van begeleiding van jeugdsporters, een professionelere sportbranche en opleiding van professionals en vrijwilligers.