



— Samenvatting

Urgentie

We bewegen te weinig en we zitten te veel. Dat noemen we bewegingsarmoede. Deze stille ramp leidt in ons land jaarlijks tot 5.800 vroegtijdige overlijdens en € 2,7 miljard aan zorguitgaven. Onvoldoende bewegen kan leiden tot gezondheidsschade, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 of depressiviteit. Daar tegenover staat dat voldoende bewegen juist een grote positieve bijdrage levert aan het fysiek, mentaal, sociaal en economisch welzijn van individuele personen en de samenleving als geheel. Werknemers die voldoende bewegen zijn productiever. In het onderwijs is je concentratie beter. En in de zorg herstel je sneller en ben je weerbaarder tegen ziekten als je voldoende beweegt.

Een groot deel van de Nederlandse bevolking van jong tot oud voldoet niet aan de beweegrichtlijnen. In 2020 bewoog 53 procent van de Nederlanders van 4 jaar en ouder voldoende. In 2022 was dat nog slechts 44 procent, hetzelfde niveau als in 2016. Het doel uit het Nationaal Preventieakkoord – dat 75 procent van de Nederlanders in 2040 voldoet aan de beweegrichtlijnen – raakt daarmee ver uit zicht. Nederland moet opstaan en in beweging komen.

Oorzaken

Voldoende bewegen is geen individuele keuze meer in Nederland en de NLsportraad ziet daarvoor diverse oorzaken. Ten eerste gaat het om een aantal maatschappelijke ontwikkelingen. Zo krijgen economische motieven vaak prioriteit bij beleidskeuzes, terwijl de gevolgen voor de gezondheid van burgers onvoldoende meewegen. In de zorg gaat meer geld en aandacht naar het behandelen van ziekten dan naar het voorkomen ervan. Als het om arbeidsomstandigheden gaat, hebben sociale partners vooral aandacht voor onveilig werk om arbeidsongevallen te voorkomen. Zij hebben nog weinig oog voor ongezonde aspecten van werk, zoals te veel zitten. Onze leefomgeving is steeds meer ingericht op gemak en risicovermijding en dat beperkt de mogelijkheden om te bewegen, zoals liften en roltrappen in gebouwen of parkeerplaatsen voor de deur. Ook door technologische vooruitgang – zoals boodschappen via internet thuis laten bezorgen of de elektrische fiets – is de noodzaak om te bewegen afwezig. Bewegen is niet meer vanzelfsprekend.

Ten tweede zien zowel de overheid als burgers voldoende bewegen vaak als een eigen verantwoordelijkheid. Maar wanneer de bestaanszekerheid van burgers onder druk staat, door (een optelsom van) omstandigheden als armoede of gezondheidsproblemen, is het een grote uitdaging voor hen om die verantwoordelijkheid te nemen. Zij komen letterlijk en figuurlijk moeilijk in beweging.

Ten derde zijn veel mensen afhankelijk van voldoende bewegen in de vrije tijd, bijvoorbeeld in de vorm van tuinieren of sporten. Mensen die niet voldoende bewegen, worden veelal vanuit de optiek van sport benaderd om te gaan bewegen. Niet iedereen voelt zich echter aangetrokken tot sport of ze ervaren belemmeringen om door middel van sport in beweging te komen. Daarnaast is bewegen in de vrije tijd vaak niet toereikend om de beweegrichtlijnen te halen. Ook biedt dit geen compensatie voor de tijd die mensen op een dag langdurig zittend doorbrengen. De raad vindt dat in de belangrijkste dagelijkse omgevingen, zoals kinderopvang, onderwijs, werk, zorg en de woon- en leefomgeving, voldoende bewegen en onderbreken van zitten meer aandacht moeten krijgen.

De afgelopen decennia zijn al vele beweeginitiatieven gestart. De cijfers laten echter geen toename zien in het aandeel Nederlanders dat voldoet aan de beweegerichtlijnen. Ook overheidsbeleid heeft dit niet kunnen veranderen. Dat komt onder meer doordat veel beleid gericht was op een relatief korte termijn, met onvoldoende financiering, weinig zicht op de effectiviteit of te eenzijdig ingericht vanuit een enkel departement.

Visie

In de visie van de NLsportraad moet dagelijks voldoende bewegen voor iedereen vanzelfsprekend zijn. Een gezonde leefstijl, waaronder voldoende bewegen en langdurig zitten onderbreken, is een voorwaarde voor een vitale, sociale samenleving met een brede welvaart. Overheid, maatschappelijk middenveld en burgers dragen hiervoor gezamenlijk verantwoordelijkheid, ieder met zijn eigen rol en taak. In de visie van de NLsportraad is voldoende beweging niet uitsluitend afhankelijk van individuele keuze. Bewegen moet een vanzelfsprekend onderdeel zijn van de alledaagse praktijk op school en in de kinderopvang, in de woon- en leefomgeving en binnen de werk- en de zorgomgeving. Gerichtte maatregelen zorgen dat meer bewegen en zitten onderbreken in deze omgevingen is geïntegreerd en daarmee minder vrijblijvend. Beweegactiviteiten in de vrije tijd, waaronder sport, vullen de dagelijkse beweging in de genoemde omgevingen aan. Want voldoende bewegen volgens de beweegerichtlijnen is goed, meer bewegen is beter.

Aanbevelingen

De NLsportraad schetst hieronder in zes aanbevelingen hoe een systeemverandering tot stand kan worden gebracht om deze visie te realiseren.

1. Bepaal de nieuwe marsroute naar meer bewegen

De NLsportraad adviseert het kabinet een grote koerswijziging in te zetten met als doel voldoende bewegen een vanzelfsprekend onderdeel te maken van het dagelijks leven. Hiervoor is het noodzakelijk dat departementen gezamenlijk een strategie vaststellen over meerdere kabinetten heen. Daaronder vallen ook afspraken over structurele financiering.

De nieuwe koers sluit aan op een maatschappelijke verschuiving van een primair financieel-economisch perspectief naar een perspectief waarin brede welvaart en gezondheid leidend zijn. Dat is bittere noodzaak als we Nederlanders een langer gezond leven willen geven, met de maatschappelijke en economische voordelen die daarbij horen.

2. Pak als kabinet de regie bij de transitie naar dagelijks voldoende bewegen

Gezamenlijke verantwoordelijkheid van overheden, bedrijfsleven, maatschappelijk middenveld en burgers is noodzakelijk. De NLsportraad adviseert het kabinet de regie te nemen om de overgang naar dagelijks voldoende bewegen te realiseren, over meerdere departementen en beleidsomgevingen heen. Dit betreft tenminste de ministeries van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties (BZK), Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW), Onderwijs, Cultuur en Wetenschappen (OCW), Infrastructuur en Waterstaat (IenW) en Economische Zaken en Klimaat (EZK). De politieke verantwoordelijkheid kan bij het ministerie van VWS blijven liggen. De NLsportraad beveelt aan een staatssecretaris voor bewegen en sport aan te stellen, die de coördinerende bevoegdheid krijgt om een langetermijnstrategie op te zetten en uit te voeren.

3. Smeed coalities om bewegen vanzelfsprekend te maken

De NLsportraad adviseert het kabinet om coalities te smeden met organisaties binnen de werkomgeving, de zorgomgeving, de onderwijsomgeving en ruimtelijke ordening. Dat gaat onder meer om gemeentelijke diensten, werkgevers, kinderopvang- en onderwijsbesturen, zorgaanbieders, stedenbouwkundigen, mobiliteitsontwikkelaars en beweegaanbieders. De verantwoordelijke departementen moeten inventariseren wat bewegen belemmert of stimuleert en wat de coalitiepartners binnen een omgeving daaraan kunnen doen, al dan niet samen met of afgedwongen door de overheid. Afspraken hierover moeten worden vastgelegd en aan te passen zijn aan nieuwe ontwikkelingen. Deze coalities moeten het eens zijn over concrete doelstellingen en de realisatie daarvan in financieel en organisatorisch opzicht. Een organisatie zoals de Beweegalliantie kan het ministerie van VWS vanuit praktijkvoorbeelden voeden hoe de overheid de gewenste coalities per omgeving kan stimuleren met kaders en incentives.

4. Bepaal de rol van de overheid op alle niveaus

Het rijk, de provincies en de gemeenten zijn van belang om met beleid, investeringen en prikkels gezonde leefomgevingen te creëren waarin voldoende bewegen vanzelfsprekend is. De NLsportraad adviseert om hun respectievelijke verantwoordelijkheden, instrumentarium (zoals wet- en regelgeving) en financiële middelen af te stemmen op hun rol in de diverse (beweeg)omgevingen. Maak de rollen concreet, transparant en complementair. Zorg daarnaast voor concrete doelstellingen op ieder niveau, goede monitoring van en rapportage over de voortgang van de transitie. Verbeter de financiering van initiatieven die doelgroepen faciliteren om meer te bewegen, zodat de tijdsdruk op de uitvoering van programma's en projecten vermindert. Maak bijvoorbeeld binnen de ministeries gebruik van fondsen met een 100% eindejaarsmarge.

5. Zet in op een mix van diverse typen interventies

De NLsportraad vindt voorlichting belangrijk als onderste trede van de zogenoemde interventieladder om bij te dragen aan meer bewegen. Maar wij adviseren ook de overige interventiemogelijkheden te benutten, zoals stimulerende en ontmoedigende prikkels en waar nodig inperking van de individuele keuzeruimte. De raad adviseert in dat kader om voor de verschillende omgevingen normen op te stellen die meer bewegen de logische stap maken. Dat kan bijvoorbeeld door een beweegeffectrapportage in te voeren voor de leefomgeving of door meer concrete doelen op te nemen in wetten en daaraan gerelateerde documenten. Gebruik maatwerk om in te spelen op de behoeftes van specifieke groepen burgers.

6. Zorg voor kennisverzameling en -deling

Eenduidige cijfers ontbreken over gebruik en effecten van maatregelen om meer bewegen te stimuleren, zoals interventies of wettelijke aanpassingen. Centrale monitoring is onvoldoende georganiseerd. Hierdoor ontbreekt het inzicht in wat wel en niet werkt. Investeer in kennismanagement op het gebied van bewegen en langdurig zitten. Meet de impact van interventies op beweeggedrag en onderzoek wat hun bijdrage is aan gezondheid, welzijn, sociale cohesie, duurzame leefomgeving, economische groei en kansenongelijkheid. Daarmee kunnen best practices worden geïdentificeerd (en breder gedeeld) en middelen steeds gericht (kosteneffectief) worden ingezet.