

Lieke Vloet

programmamanager preventie, vitaliteit & gezonde leefstijl NOC*NSF

VIA DE SPORTIEFSTE GENERATIE OP WEG NAAR

DE GEZONDSTE GENERATIE IN 2040

De coronapandemie heeft de vraag doen rijzen hoe we Nederlanders gezond en weerbaar houden. Preventie lijkt de beste langetermijnoplossing om te voorkomen dat de zorg en haar medewerkers overbelast wordt en de zorg onbetaalbaar en ontoegankelijk.

Werken aan een energiek, vitaal en gezond Nederland is het advies. In het coalitieakkoord wordt dan ook volop ingezet op preventie. Gelukkig wordt daar waar gezondheid of preventie wordt genoemd ook steeds vaker “sport en bewegen” genoemd. Een logische keuze, maar in de praktijk nog niet altijd vanzelfsprekend.

Wat levert sport en sportief bewegen op?

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, ouderdomsuiker, botontkalking, beroerte en depressie¹.

Een mooi model dat de effecten van sporten en bewegen laat zien, is het Human Capital Model.^{2/3} Hierin worden meer dan 80 mogelijke effecten van sport en bewegen benoemd en 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).⁴

Daaruit blijkt dat het de maatschappij € 12.900 tot €26.100 oplevert voor elke persoon van 55+ die aan de beweegrichtlijnen⁵ voldoet⁶.

Maar nog belangrijker is dat sport en 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.

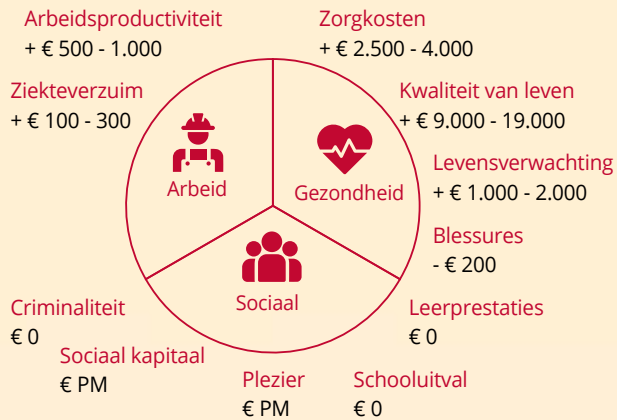
Relatie sport en beweegrichtlijnen

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 spieren botversterkende activiteiten en 71,8% van de wekelijkse sporters voldoet aan de norm voor matig tot zwaar intensief bewegen⁷.

Sport tijdens de lockdown

NOC*NSF meet maandelijks de sportdeelname⁸. 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



Figuur 1: Socio-economische 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.

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%).

Sporten, voor ieder wat wils

Alle gegevens bevestigen de kennis die we al langer hadden: Om alle mensen in beweging te krijgen, dient er voor 'ieder wat wils' te zijn, zodat iedereen een sport- of beweegvorm kan vinden die bij hem of haar past, waar het plezier en de voldoening hoog is en de drempel laag. De echte sportliefhebbers slagen er meestal wel in om te blijven sporten, maar voor velen is het in beweging komen en blijven lastig. Er is aanbod genoeg. Nederland heeft een geweldig fijnmazig netwerk van circa 35.000 sportclubs (verenigingen, ondernemers en andere aanbieders) met meer dan 300 takken van sport. Van Aikido tot badminton, beugelen, drakenboottraces, fitness, golf, jeu de boules, in- en outdoor bowls, skiën, sportvisserij, tafeltennis, toerfietsen, en van wandelen tot zwemmen. Je zou toch zeggen dat voor vrijwel iedereen een sport naar keuze dichtbij te vinden is. Samen bewegen door een club (of maatje) te zoeken, geeft extra plezier, maar is vaak ook de zo broodnodige stok achter de deur om te blijven bewegen.

Wat kunnen we doen?

Miljoenen Nederlanders hebben passie voor sport en bewegen. We hopen dat zij allen ambassadeurs worden voor anderen. Soms is alleen een extra zetje nodig om iemand letterlijk in beweging te krijgen. Een maatje, buurvrouw, zorgverlener, vriend, ouder of docent die je stimuleert of liever nog aan de hand meeneemt om (sportief) te bewegen. Om zo de stilzitters te laten ervaren dat sportief bewegen heerlijk is. En leuk. En dat er zoveel vormen van sport en sportief bewegen zijn dat er altijd wel iets is wat past en bovendien gemakkelijk vol te houden is. Als we er nu samen voor zorgen dat sport en bewegen van jongsafaan "het nieuwe normaal" wordt, dan benutten we de preventieve en curatieve kracht van sport en bewegen optimaal. Dan zijn we via "de sportiefste generatie" samen op weg naar de gezondste generatie in 2040. Een prachtige ambitie uit het coalitieakkoord, die alleen te bereiken is als iedereen vanaf vandaag zijn of haar steentje bijdraagt. ○

¹ Bron: Allesoversport.nl

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

³ Human Capital Model - Kenniscentrum Sport en Beweging

⁴ Wat is de socio-economische waarde van sporten en bewegen? - Allesoversport.nl

⁵ Beweegrichtlijnen 2017 | Advies | Gezondheidsraad

⁶ Rapport: De socio-economische waarde van sporten en bewegen (Ecorys) - Kenniscentrum Sport en Beweging

⁷ Bron: www.sportenbewegenindicatoren.nl/kernindicatoren/beweegrichtlijnen

⁸ NOC*NSF Landelijke Sportdeelname Index - NOCNSF

