

# Nederland, sta op!

Maak dagelijks  
voldoende bewegen  
vanzelfsprekend



# Nederland, sta op!

Maak dagelijks  
voldoende bewegen  
vanzelfsprekend



# Voorwoord

Nederland stevent af op een ramp, een stille ramp, die expliciet aandacht nodig heeft. Ik doel op bewegingsarmoede. Daardoor overlijden jaarlijks 5.800 mensen en bewegingsarmoede leidt tot € 2,7 miljard aan vermijdbare zorgkosten. Daarnaast is de motorische vaardigheid van kinderen de afgelopen tien jaar dramatisch verslechterd doordat zij te weinig bewegen. Dat heeft grote gevolgen voor hun algehele fitheid. In de werkomgeving bedreigt fysieke onder- en overbelasting de vitaliteit van werknemers, terwijl de krappe arbeidsmarkt juist vraagt om duurzaam inzetbare medewerkers. Dit moet anders. Bewegingsarmoede schreeuwt om stevige en niet altijd populaire maatregelen, net zoals in de afgelopen decennia is gedaan in het verkeer en bij roken. Alleen zo kunnen we het aantal dodelijke slachtoffers en de zorgkosten terugdringen en de vitaliteit van de samenleving beschermen. Dat is geen betutteling, maar bittere noodzaak.

56% van de Nederlanders beweegt onvoldoende volgens de beweegrichtlijnen. Ondanks alle goed bedoelde plannen en initiatieven, zijn Nederlanders de afgelopen jaren zelfs minder gaan bewegen. We bewegen dus niet alleen te weinig, we bewegen zelfs achteruit. Bewegingsarmoede is als een olietanker die op onze kust afkomt. Naarmate hij dichterbij komt, wordt de volle omvang steeds beter zichtbaar. Een late ruk aan het roer gaat een scheepsramp niet voorkomen. Acties zijn nu noodzakelijk, ook als deze nog niet altijd al wetenschappelijk bewezen zijn. Om de stille ramp van de bewegingsarmoede met alle nadelige gevolgen voor de samenleving af te wenden, moeten we de koers veranderen. Het is alle hens aan dek!

Met dit eerste agenderende advies over bewegen wil de Nederlandse Sportraad de urgentie van bewegingsarmoede expliciet onder de aandacht

brengen bij het kabinet. Dit advies had niet tot stand kunnen komen zonder de inzet van de adviescommissie, bestaande uit voorzitter Leanne van den Hoek, raadsleden Erik Scherder en Farid Gamei, strategisch adviseur Claudia Bokel en commissieleden Hans Derks, John Dierx, Lia Karsten, Derk Loorbach, Yourai Mol en Peter Wilms. Zij zijn van grote meerwaarde geweest met hun praktische en vernieuwende kijk op wat er nodig is om een maatschappelijke transitie voor bewegen in gang te zetten. Daarnaast waardeer ik de inzet en betrokkenheid van alle experts en stakeholders die wij hebben geraadpleegd om tot dit advies te komen. Als eerste concrete uitwerking van dit advies voor een specifieke doelgroep wil de raad in de zomer van 2024 het advies *Bewegen door 65-plussers* publiceren. Hierom heeft de minister gevraagd.

Op 13 december hield de NLsportraad een afscheidssymposium voor zijn voorzitter Michael van Praag en vicevoorzitter Leanne van den Hoek. Voormalig Deltacommissaris Wim Kuijken gaf daarbij een beschouwing op de maatschappelijke gevolgen van bewegingsarmoede. De moraal van zijn verhaal: als we nu niet doortastend handelen, zoals dat in het Deltaprogramma met de noodzakelijke versterking van de dijken is gebeurd, laten we Nederland alsnog 'verzuipen'. Dat kan niet de bedoeling zijn. Dus, Nederland sta op en maak dagelijks voldoende bewegen vanzelfsprekend!

## **Marjolein Bolhuis-Eijsvogel**

*Raadslid en tijdelijk voorzitter Nederlandse Sportraad*

# Inhoud

---

<b>Samenvatting</b>	<b>8</b>
---------------------	----------

---

<b>1 Inleiding</b>	<b>12</b>
1.1 Bewegingsarmoede is een stille ramp	13
1.2 Bewegingsarmoede: een veelkoppig monster	16
1.3 Recente ontwikkelingen in beweegbeleid	17
1.4 Aanpak van het adviestraject	19
1.5 Leeswijzer	19

---

<b>2 Effect op bewegingsarmoede I: generieke ontwikkelingen in de maatschappij</b>	<b>20</b>
2.1 Economie en efficiency als vertrekpunt	21
2.2 Technologische ontwikkelingen bevorderen gemak	21
2.3 Groeiend verschil tussen economische kernen en andere regio's	22
2.4 Risico mijden als norm	22
2.5 Gezondheidsverschillen nemen toe	23
2.6 De sociale norm: bewegen is een eigen verantwoordelijkheid	23
2.7 'Sport' belemmert meer bewegen	24
2.8 Financiering (integraal) beweegbeleid schiet tekort	25

---

<b>3 Effect op bewegingsarmoede II: specifieke ontwikkelingen in de beweegomgevingen</b>	<b>26</b>
3.1 Andere vraagstukken krijgen voorrang	29
3.2 Wetgeving, kwaliteitseisen en toezicht kennen andere focus dan bewegen	31
3.3 Vrijblijvendheid en looptijd van initiatieven	33
3.4 Bundeling en gebruik van beschikbare kennis over bewegen	35
3.5 Omgevingen vormen in het dagelijks leven één leefwereld	37

---

---

<b>4</b>	<b>Conclusies</b>	<b>38</b>
4.1	Maatschappelijke noodzaak voor aanpak bewegingsarmoede	39
4.2	Regie op bewegestrategie ontbreekt	39
4.3	Voldoende beweging is niet uitsluitend een individuele keuze	40
4.4	Financiering beweegbeleid schiet tekort	40
4.5	Lichte beleidsmaatregelen helpen onvoldoende	40
4.6	Bewegen onderaan prioriteitenlijst dagelijks leven	41
4.7	De nadruk op sport bevordert het dagelijks bewegen niet	41

---

<b>5</b>	<b>Visie en aanbevelingen</b>	<b>42</b>
	Visie	43
	Aanbevelingen	43
1.	Bepaal de nieuwe marsroute naar meer bewegen	43
2.	Pak als kabinet de regie bij de transitie naar dagelijks voldoende bewegen	44
3.	Smeed coalities om bewegen vanzelfsprekend te maken	46
4.	Bepaal de rol van de overheid op alle niveaus	47
5.	Zet in op een mix van diverse typen interventies	47
6.	Zorg voor kennisverzameling en -deling	48

---

	<b>Bijlage 1 Beweegomgevingen</b>	<b>50</b>
1.	Bewegen in de kinderopvang en het onderwijs	51
2.	Bewegen in de werkomgeving	60
3.	Bewegen in de zorgomgeving	64
4.	Bewegen in de woon- en leefomgeving	70

---

	<b>Bijlage 2 Gesprekspartners</b>	<b>76</b>
--	-----------------------------------	-----------

---

	<b>Literatuurlijst</b>	<b>80</b>
--	------------------------	-----------



# — 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 Bewegalliantie 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(er) (kosteneffectief) worden ingezet.



1

Inleiding

// Het staat onomstotelijk vast dat dagelijks voldoende bewegen belangrijk is voor mentaal, sociaal en fysiek welbevinden. Bewegen is niet alleen belangrijk voor het individuele welzijn, een actieve bevolking is ook voor de samenleving als geheel essentieel. Om die positieve waarde van voldoende bewegen te bereiken, is het noodzakelijk dat Nederlanders dagelijks voldoende bewegen en niet te lang achter elkaar zitten.

## 1.1 Bewegingsarmoede is een stille ramp

Bewegingsarmoede is een stille ramp, waarover nog te weinig maatschappelijke debat is.<sup>1</sup> Te weinig bewegen en te veel zitten zijn een sluipend gevaar voor individueel en maatschappelijk welzijn, en hebben ook economische gevolgen. Ze leveren kosten op in de gezondheidszorg en in de vorm van ziekteverzuim van werknemers en schooluitval van kinderen en jongeren.<sup>2</sup> Wereldwijd benoemt de Wereldgezondheidsorganisatie bewegingsarmoede dan ook als een pandemie.<sup>3</sup> Bewegingsarmoede is net als roken een van de belangrijkste risicofactoren voor overlijden. In Nederland leidt bewegingsarmoede jaarlijks tot 5.800 overlijdens en € 2,7 miljard aan zorguitgaven.<sup>4</sup> Onvoldoende bewegen kent daarnaast diverse gezondheidsnadelen. Het kan het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, een beroerte, depressies, borst- en darmkanker vergroten.<sup>5</sup>

Voldoende bewegen is van groot belang voor fysiek, mentaal, sociaal welzijn van het individu en voor de welvaart, waaronder de economie, van de samenleving.<sup>6</sup> Bewegen tijdens het werk maakt werknemers productiever, bewegen in het onderwijs vergroot de cognitieve vaardigheden, bewegen in de zorg versnelt het herstelproces en maakt mensen weerbaarder tegen ziekten en bewegen in de openbare ruimte kan het sociale contact brengen waaraan veel mensen behoefte hebben.<sup>7</sup> Onderzoekers hebben berekend dat de maatschappelijke waarde van voldoende bewegen, in Nederland minimaal € 25,8 miljard per jaar bedraagt. Dat is exclusief de sociale waarde van bewegen.<sup>8</sup> De investeringskosten daarvoor zijn berekend voor het sportaanbod en het bewegingsonderwijs. Zij bedragen 9,6 miljard euro.

Maar liefst 56 procent van de Nederlandse bevolking beweegt onvoldoende en Nederland heeft de twijfelachtige eer Europees kampioen zitten te zijn.<sup>9</sup> Het aandeel Nederlanders van 4 jaar en ouder dat voldoet aan de beweegrichtlijnen is in 2023 op hetzelfde niveau als in 2016, namelijk 44 procent. De positieve ontwikkeling die te zien was tot 2020 (53 procent) is daarmee weer tenietgedaan. Het beleidsdoel uit het Nationaal Preventieakkoord, dat 75 procent van de Nederlanders in 2040

<sup>1</sup> Steenbergen, 2023, Henke, 2023

<sup>2</sup> <https://www.nederlandse-sportraad.nl/documenten/brieven/2023/12/19/briefadvies-van-zorg-naar-beweging>

<sup>3</sup> Kohl et al., 2012; WHO, 2022

<sup>4</sup> RIVM, 2021

<sup>5</sup> Van der Pal et al., 2021, Bailey et al., 2013

<sup>6</sup> [Bewegen | Oorzaken en gevolgen | Volksgezondheid en Zorg \(vzinfo.nl\)](#)

<sup>7</sup> Van der Pal en Teunissen, 2022

<sup>8</sup> Koning et al., 2022

<sup>9</sup> [Beweegrichtlijnen | Sport en bewegen in cijfers, Zitgedrag | Sport en bewegen in cijfers](#)

voldoet aan de beweegrichtlijnen, is daarmee nog ver uit zicht.<sup>10</sup> Nog verder uit zicht is de ambitie van de Nederlandse Sportraad (NLsportraad) om de uitvoering van het Nationaal Preventieakkoord te versnellen en de doelstelling te vervroegen naar 2030.<sup>11</sup> Van de geboorte tot de laatste levensjaren bewegen we te weinig en zitten we te veel.

Reden voor de NLsportraad om een advies op te stellen met als hoofdvraag: hoe wordt dagelijks voldoende bewegen voor iedere Nederlander vanzelfsprekend?

### **Definitie van bewegingsarmoede: te weinig bewegen en te veel/langdurig zitten**

De NLsportraad definieert in dit adviestraject bewegingsarmoede als de combinatie van te weinig bewegen en te veel of langdurig zitten. Bewegen is te omschrijven als het leveren van een fysieke inspanning. Iedere stap is belangrijk voor de gezondheid. Maar bewegen met een hogere intensiteit, zonder fysieke grenzen te overschrijden, heeft extra waarde. De ondergrens van voldoende bewegen is vastgelegd in beweegrichtlijnen (zie figuur 1).<sup>12</sup>

Daarnaast is te veel of langdurig zitten slecht voor de gezondheid. Onderzoek laat zien dat dit een verhoogd risico op vroegtijdig overlijden en diverse ziekten geeft.<sup>13</sup> Ook als iemand voldoende beweegt, biedt dit onvoldoende compensatie voor de negatieve gevolgen van (te) lang zitten. De boodschap dat mensen niet te lang moeten zitten, is wel opgenomen in de beweegrichtlijnen, maar hieraan is nog geen absolute norm verbonden. Wat te lang zitten precies inhoudt, is dus nog niet vastgesteld.<sup>14</sup>

---

<sup>10</sup> VWS, 2018

<sup>11</sup> De NLsportraad (2020a) heeft daarnaast geadviseerd dit doel naar voren te halen en 2030 als jaartal te hanteren.

<sup>12</sup> Gezondheidsraad, 2017a

<sup>13</sup> De Korte en Ros, 2023

<sup>14</sup> Gezondheidsraad, 2017a, WHO 2020

Figuur 1.  
Beweegrichtlijnen,  
Bron: Gezondheidsraad,  
2017a

# Bewegen is goed, meer bewegen is beter

## 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



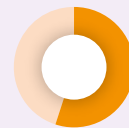
**Matig of zwaar intensieve inspanning**  
minimaal **1 uur** per dag



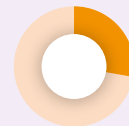
**Spier- en botversterkende activiteiten**  
minimaal **3x** per week



En: voorkom veel stilzitten



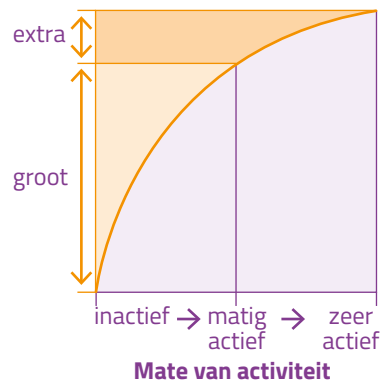
4 t/m 11 jaar



12 t/m 17 jaar

## Beginnen met bewegen levert het grootste gezond- heidsvoordeel op

### Gezondheidsvoordeel



### 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 energie-  
verbruik omhoog

### Zitten

TV kijken,  
beeldschermwerk



### Licht intensief

Musiceren, afwassen



### Matig intensief

Wandelen, fietsen



### Zwaar intensief

Hardlopen, voetballen



## 1.2 Bewegingsarmoede: een veelkoppig monster

Als start van dit adviestraject heeft de NLsportraad de *Analyse Bewegen* tijdens de levensloop uitgebracht.<sup>15</sup> Hierin constateert de raad dat te weinig bewegen een breed probleem is in alle lagen van de samenleving. Of en hoeveel mensen bewegen hangt samen met een complex geheel aan factoren. Deze kun je zien als de schillen van een ui, waarvan het individu het hart vormt. De schillen omvatten in oplopende afstand factoren uit zijn of haar gezin, sociale kring, fysieke leefomgeving en de maatschappij. Als mensen niet in staat zijn autonoom hun gedrag te veranderen, zich niet competent voelen om in beweging te komen of zich niet verbonden voelen met beweeginitiatieven, is gedragsverandering moeilijk.<sup>16</sup> Ook maakt het veel verschil hoe de sociale en fysieke omgeving van mensen eruitziet. Als vrienden en familie bewegen niet belangrijk vinden, is het moeilijker om zelf actief te zijn. Een woonwijk die mensen als onveilig ervaren, bijvoorbeeld door drukke wegen, belemmert om in beweging te komen. Een combinatie van deze factoren versterkt de kans op bewegingsarmoede, bewust of onbewust.<sup>17</sup>

De raad constateert dat één allesomvattende oplossing om mensen meer te laten bewegen niet bestaat. Persoonlijke factoren, kenmerken van de omgeving en maatschappelijke ontwikkelingen vormen het samenspel waarop verandering noodzakelijk is.

### Conclusies analyse *Bewegen tijdens de levensloop*

In het voorjaar van 2023 heeft de NLsportraad de analyse *Bewegen tijdens de levensloop* uitgebracht. De analyse is gebaseerd op bestaand onderzoek en deskresearch. De NLsportraad constateert in deze analyse:

- Veel beweegbeleid is gericht op sport en bewegen in een vrijetijdssetting en kent de jeugd als primaire doelgroep.
- Tot nu toe gevoerde beleidsmaatregelen zijn vaak gericht op een korte doorlooptijd en dito financiering.
- Eenduidige cijfers over effecten van deze maatregelen en centrale monitoring ontbreken. Daardoor mist ook het inzicht in de werkzame elementen.
- Het ontbreekt aan samenhang tussen beleidsmaatregelen, er is geen duidelijke regievoerder en verantwoordelijkheden zijn niet helder verdeeld.
- Beleidsmaatregelen zijn er veelal op gericht het individu te informeren en zijn keuzes te faciliteren. Daarmee is beweegbeleid te vrijblijvend. Sturen, beperken of elimineren van keuzes is in het beweegbeleid vrijwel afwezig (zie figuur 2).

<sup>15</sup> NLsportraad, 2023a

<sup>16</sup> Ryan en Deci, 2000

<sup>17</sup> Bronfenbrenner, 1994, Nau et al., 2022



Figuur 2. Beweeginterventies op de interventieladder. Bron: Van Gestel et al., 2021



## 1.3 Recente ontwikkelingen in beweegbeleid

In Nederland hebben de uitbraak van COVID-19 en de daaropvolgende maatregelen extra zichtbaar gemaakt hoe belangrijk bewegen is. Zowel voor de individuele weerbaarheid tegen een virus als voor de menselijke behoefte om te bewegen. Het manifest *Bewegen het Nieuwe Normaal* van diverse prominenten uit de sport- en beweegsector, onder wie Louis van Gaal, Bas van der Goor, Erik Scherder en Joop Albeda, vormde de aanleiding om een interdepartementale werkgroep voor bewegen op te richten.<sup>18</sup> In 2021 stuurden bewindspersonen van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), Onderwijs, Cultuur en Wetenschappen (OCW), Infrastructuur en Waterstaat (IenW), Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW) en Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties (BZK) een gezamenlijke brief. Daarin spraken zij uit dat 'de huidige gefragmenteerde wijze waarop bewegen in de samenleving door de (Rijks)overheid wordt bevorderd, niet voldoende zal blijken om de ambitieuze doelstelling uit het Preventieakkoord van 2018, dat minimaal 75 procent van de Nederlanders in 2040 voldoet aan de beweegrichtlijnen, te halen'.<sup>19</sup> De ministeries brengen met de brief een gezamenlijk beleidsadvies *Bewegen 2021-2040* uit. Daarin zetten zij in op bewustwording, een integrale aanpak voor de komende vier jaar en verankeren van dagelijks bewegen.

<sup>18</sup> Zonderland et al., 2020

<sup>19</sup> VWS, 2021

Sindsdien heeft het ministerie van VWS diverse gezondheids- en zorggerelateerde akkoorden gesloten. Daaronder zijn het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA), het Integraal Zorgakkoord (IZA) en Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen (WOZO). De akkoorden zetten in op integrale lokale samenwerking tussen gemeenten, zorg en andere domeinen.<sup>20</sup> Voor sport en sportief bewegen is het Sportakkoord II opgesteld. VWS heeft dat ondertekend met onder andere de gemeenten en de sport- en beweegsector.<sup>21</sup> Ook andere departementen initiëren programma's waarvan bewegen onderdeel uitmaakt. Voorbeelden zijn het driejarig programma School en Omgeving van het ministerie van OCW, het Nationaal Toekomstbeeld Fiets en de Fietsambitie '22-'25 van het ministerie van IenW, de communicatiecampagne Zet een stap van het ministerie van SZW en het Nationaal Programma Leefbaarheid en Veiligheid van het ministerie van BZK.<sup>22</sup> De NLsportraad waardeert deze ontwikkelingen, maar mist de regie en afstemming tussen de diverse initiatieven.

Het ministerie van VWS bracht in de zomer van 2023 het *Actieplan Nederland Beweegt* uit. Daarin presenteert het onder andere de Beweegalliantie om maatschappelijk initiatief te creëren. Om dagelijks bewegen te stimuleren en te faciliteren, wil VWS met diverse departementen en decentrale overheden samenwerken.<sup>23</sup> Toch ziet de NLsportraad in het actieplan geen daadwerkelijke structurele stappen voor integrale samenwerking tussen diverse departementen. Dat was nog wel de ambitie in het gezamenlijke beleidsadvies *Bewegen 2021-2040*.

## Beweegalliantie

De Beweegalliantie is in juni 2022 gestart als netwerkorganisatie van personen, partijen en sectoren. Haar missie is dat meer mensen in Nederland meer bewegen.<sup>24</sup> Onder bewegen verstaat de alliantie niet alleen sportieve activiteiten, maar ook handelingen als traplopen, lopend de boodschappen doen of fietsen naar het werk. De ambitie is dat in 2040 75 procent van de inwoners in Nederland voldoet aan de beweegrichtlijnen.

De Beweegalliantie focust op drie punten: beleidsbeïnvloeding, beweging in het werkveld stimuleren en een podium aan lokale initiatieven geven. Ze wil fungeren als aanjager en als verbinder tussen de publieke en private sector, tussen landelijk en lokaal beleid. De Beweegalliantie richt zich op de domeinen werk, zorg, onderwijs, leefomgeving en vrije tijd. Actieve mobiliteit komt in ieder van deze domeinen ook naar voren. Binnen elk van de domeinen werken organisaties samen op belangrijke beweegonderwerpen.

Na een opstartperiode is de Beweegalliantie onderdeel van de Stichting CAOP. De alliantie is een initiatief van het ministerie van VWS en ontvangt tot en met 2025 subsidie.

<sup>20</sup> VWS, 2023a, VWS, 2022

<sup>21</sup> VWS et al., 2023

<sup>22</sup> Zie <https://www.jpi-pen.eu/outcome/reports.html> voor een internationaal overzicht van beleidsontwikkelingen op het gebied van onder andere bewegen. In 2024 wordt op deze website een Nederlandse inventarisatie gepubliceerd, op vergelijkbare wijze als Ierland al heeft gedaan.

Alhoewel inzichtelijk wordt welke beleidsinterventies opgestart zijn, blijft inzicht in de effectiviteit en de werkzame elementen een aandachtspunt.

<sup>23</sup> VWS, 2023

<sup>24</sup> <https://www.beweegalliantie.nl/>

## 1.4 Aanpak van het adviestraject

Voor de beantwoording van de adviesvraag baseert de raad zich op de constatering in de kwantitatieve analyse *Bewegen tijdens de levensloop*. Voor het kwalitatieve adviestraject heeft de raad gekozen om 'dagelijks voldoende bewegen' te bespreken vanuit vier omgevingen in de samenleving: de kinderopvang- en onderwijsomgeving, de werkomgeving, de zorgomgeving en de woon- en leefomgeving.<sup>25</sup> Deze omgevingen zijn te relateren aan verschillende fasen in de levensloop en aan diverse beleidsdomeinen. We noemen ze in dit advies ook wel 'beweegomgevingen'. Ze bieden de mogelijkheid het thema bewegen concreter te analyseren. Omdat ze niet de volledige levensloop omvatten, heeft dit advies een andere titel gekregen dan de voorafgaande, cijfermatige analyse.

Voor het kwalitatieve adviestraject heeft de raad documentonderzoek verricht. We hebben ook met veel mensen gesproken in interviews en focusgroepen. Voor iedere omgeving heeft de raad beschreven hoeveel mensen in potentie kunnen worden bereikt. Daarnaast keken we naar de betrokken partijen, wet- en regelgeving en het door de overheid gevoerde beleid. Tot slot benoemden we enkele landelijke interventies. Deze inventarisatie is niet uitputtend. Een uitgebreide beschrijving per omgeving staat in bijlage 1. Bijlage 2 biedt een volledig overzicht van personen die wij hebben geraadpleegd. Zij zijn werkzaam bij andere departementen, adviesraden en inspecties en kennisorganisaties of komen uit de lokale praktijk. Daarnaast bracht de raad een werkbezoek aan Drenthe om te horen hoe de provincie en de gemeenten bewegingsarmoede aanpakken.<sup>26</sup> Voor meer inzicht in de internationale aanpak van bewegingsarmoede sprak de raad met Fiona Bull van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). De informatie uit die gesprekken is in de teksten van de diverse hoofdstukken verwerkt.

## 1.5 Leeswijzer

Hoofdstuk 2 en 3 vormen het inhoudelijke hart van dit advies. In hoofdstuk 2 schetst de NLsportraad de belangrijkste maatschappelijke ontwikkelingen die mede hebben veroorzaakt dat we dagelijks onvoldoende bewegen. Het betreft generieke ontwikkelingen met effect op de bewegingsarmoede in alle beweegomgevingen. Daarmee gaat de raad een stap verder dan in de kwantitatieve analyse, waarin hij vanuit het sociaal-ecologisch model kernachtig een aantal voorbeelden heeft genoemd. In hoofdstuk 3 zoomt de raad per omgeving in op specifieke ontwikkelingen en initiatieven met een (al dan niet beoogd) effect op de bewegingsarmoede. Ook dit vormt een verdieping van de korte analyse van diverse beleidsdomeinen uit de eerdere analyse. In hoofdstuk 4 formuleert de raad de conclusies van de analyse uit de voorgaande hoofdstukken. In hoofdstuk 5 volgt de visie op een samenleving waarin dagelijks voldoende bewegen in de diverse omgevingen vanzelfsprekend is. Ook staan in dit hoofdstuk de aanbevelingen van de raad om die visie te realiseren.

---

<sup>25</sup> Sport en bewegen in het vrijetijd domein is geen onderwerp van advies. Hierover heeft de raad in 2020 het advies *De opstelling op het speelveld* uitgebracht. De aanbevelingen uit dat advies blijven van toepassing om in dat domein meer Nederlanders dagelijks voldoende in beweging te brengen.

<sup>26</sup> <https://www.nederlandse-sportraad.nl/actueel/nieuws/2023/09/27/nl-sportraad-op-werkbezoek-in-drenthe>

A photograph of a classroom with adjustable desks. Several children are standing at their desks, which are raised to their eye level. The desks are grey and have a height adjustment lever. The children are engaged in an activity, possibly a lesson or a project. The room has large windows in the background, and the lighting is warm. A large white number '2' is overlaid on the left side of the image.

2

**Effect op bewegings-  
armoede I: generieke  
ontwikkelingen in  
de maatschappij**

// Diverse ontwikkelingen hebben, veelal onbedoeld en sluipenderwijs, bijgedragen aan bewegingsarmoede. In dit hoofdstuk schetst de NLsportraad deze generieke ontwikkelingen.

## 2.1 Economie en efficiency als vertrekpunt

Economische vooruitgang is vele jaren bij bestuurders, beleidsmakers en het bedrijfsleven het belangrijkste uitgangspunt geweest om de samenleving vorm te geven. Deze dominante gedachte stelt productiviteit en financiële winst, nog altijd, voor algemeen welzijn. Economische groei leidt in die visie tot een betere samenleving. Onbedoeld gaat dit ten koste van de gezondheid van burgers.<sup>27</sup> In onze samenleving wordt vooral geld verdiend aan consumptie en ongezond gedrag.<sup>28</sup> En in de gezondheidszorg is de behandeling van ziekte het verdienmodel, niet het voorkomen ervan.<sup>29</sup> Positieve aandacht voor gezondheid, waaronder voldoende bewegen en het onderbreken van zitten, heeft ook economische waarde. Dat komt in beleidsprioriteiten en maatschappelijke discussies nog te weinig naar voren.<sup>30</sup>

## 2.2 Technologische ontwikkelingen bevorderen gemak

Technologische vooruitgang, waaronder digitalisering, helpt om efficiënt te leven. Het levert ons gemak en economisch voordeel op. Een meerderheid van de bedrijven investeerde de afgelopen jaren in digitalisering, met als primaire reden hogere productiviteit en efficiëntiewinst.<sup>31</sup> Informatietechnologie dringt steeds sneller en dieper door in de maatschappij, met vergaande gevolgen.<sup>32</sup> Van nature proberen mensen resultaten te behalen met zo min mogelijk inspanning. De markt springt hier driftig op in met de ontwikkeling van maai- en zuigrobots, techniek om via een beeldscherm te vergaderen, de thuisbezorgservices van onder andere supermarkten, e-bikes en andere technische ondersteuning. En natuurlijk sociale media en online gaming, waardoor we het huis niet meer uithoeven om anderen te ontmoeten. Slimme apparatuur neemt een groot deel van onze taken in het dagelijks leven over, met als gevolg dat we minder bewegen.

---

<sup>27</sup> Hardus et al., 2021.

<sup>28</sup> Zie bijvoorbeeld RIVM, 2021b

<sup>29</sup> NZA, 2023

<sup>30</sup> O.a. Steenberg, 2023, Henke, 2023

<sup>31</sup> CBS, 2023

<sup>32</sup> VSNU, 2022

## 2.3 Groeiend verschil tussen economische kernen en andere regio's

Door de urgente behoefte aan meer woningen dreigen stedelijke wijken en buurten steeds verder te verdichten. De ruimte wordt vooral binnen de bebouwde kom gezocht in de vorm van hoogbouw. Gevolg is dat meer mensen op een beperkte ruimte wonen en verblijven, waardoor het risico toeneemt dat zij letterlijk minder ruimte hebben om te bewegen. De openbare ruimte is op veel plaatsen ingericht op gemak en maakt bewegen steeds minder vanzelfsprekend. Voorbeelden hiervan zijn kiss-and-ridezones bij scholen en de roltrappen als de eerste zichtbare optie om naar boven of beneden te gaan in gebouwen en op stations. Ook gaat verdichting ten koste van groene ruimte. Verdichting en minder groene ruimte hebben negatieve gevolgen voor bewegen, ontspannen en elkaar ontmoeten.<sup>33</sup>

In andere gebieden van Nederland dreigt juist een andere ontwikkeling. In de regio's buiten de economische kerngebieden brokkelen essentiële voorzieningen af: basisscholen gaan dicht, huisartspraktijken verdwijnen, winkels sluiten hun deuren, bushaltes worden opgeheven.<sup>34</sup> Hierdoor is het voor bewoners minder makkelijk even de fiets te pakken om boodschappen te doen of kinderen naar school te brengen. De auto wordt onmisbaar.

## 2.4 Risico mijden als norm

De menselijke behoefte aan veiligheid en onze neiging om risico's te mijden heeft grote invloed op onze samenleving.<sup>35</sup> We vertrouwen onze kinderen toe aan instituties als kinderopvang en school en laten ze deelnemen aan het verkeer. Het is logisch dat we verwachten dat de betrokken volwassenen hun verantwoordelijkheid nemen en zorg dragen voor een veilige omgeving. Hetzelfde geldt wanneer we ons werk doen of onze dierbaren toevertrouwen aan noodzakelijke zorg. De nadruk op veiligheid en het vermijden van risico's die lichamelijk letsel kunnen opleveren, kan ertoe leiden dat mensen zich onveilig voelen. Om risico's uit de weg te gaan, gaan ze niet lopend of op de fiets naar bijvoorbeeld winkels, school of sportvoorziening. De samenleving heeft deze behoefte aan veiligheid versterkt tot absolute en sociale norm en heeft de controle op deze norm tot politiek speerpunt gemaakt. Het is waar: als je niet in een boom klimt, kun je er ook niet uit vallen. Maar het is net als bij risicovol spelen: als je niet leert vallen, leer je ook niet om weer op te staan en is de schade bij een valpartij vaak juist groter.<sup>36</sup>

---

<sup>33</sup> RIVM, 2020

<sup>34</sup> RLI, ROB en RVS, 2023

<sup>35</sup> Boutelier, 2019

<sup>36</sup> VeiligheidNL, 2022

## 2.5 Gezondheidsverschillen nemen toe

De Nederlandse volksgezondheid staat onder druk. De gemiddelde levensverwachting neemt niet meer zo snel toe als in andere Europese landen en binnen Nederland nemen de verschillen in gezondheid toe tussen mensen in hoge en lage sociaal-economische posities.<sup>37</sup> Dit heeft niet alleen gevolgen voor individuele personen, maar ook voor de samenleving als geheel. De curatieve gezondheidszorg is 'overvol' en kan de toestroom van nieuwe zorgvragen niet meer aan. Dit heeft consequenties voor de hoeveelheid arbeidskrachten in zowel de zorg als in andere sectoren. De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS) adviseert om de focus te verschuiven en gezondheidsschade te voorkomen in plaats van te repareren. Een ongezonde leefstijl, waaronder te weinig bewegen en te veel zitten, zijn op te vatten als symptomen met achterliggende oorzaken. Om de volksgezondheid te bevorderen is een kabinetsbrede inzet nodig. Gezondheid moet in alle beleid uitgangspunt zijn.<sup>38</sup>

## 2.6 De sociale norm: bewegen is een eigen verantwoordelijkheid

Een gezonde leefstijl, waaronder bewegen, wordt algemeen gezien als een eigen verantwoordelijkheid.<sup>39</sup> De huidige sociale norm is: te weinig bewegen is je eigen schuld, want je kunt er zelf voor kiezen. Burgers willen een overheid die gezond leven stimuleert, maar niet verplicht.<sup>40</sup> Uitzondering is de taak om kinderen via het onderwijs te leren wat gezond is. Daar heeft de overheid in de ogen van Nederlanders wel de grootste verantwoordelijkheid. Een kwart van de bevolking zegt zelf al het maximale te doen om gezond te leven, of wil niet meer doen. Het zijn vooral anderen die de verantwoordelijkheid moeten nemen om gezonder te leven. Maar bestaand gedrag veranderen is niet eenvoudig, daarvoor is meer nodig dan het een eigen verantwoordelijkheid vinden.<sup>41</sup> Zeker als mensen met (een optelsom aan) omstandigheden als gebrek aan bestaanszekerheid of gezondheidsproblemen te maken hebben.<sup>42</sup>

---

<sup>37</sup> <https://www.pharos.nl/factsheets/sociaaleconomische-gezondheidsverschillen-segv/>

<sup>38</sup> RVS, 2023

<sup>39</sup> Blijleven et al., 2023, Feijten en Gebhardt, 2022, Wagemans en Peters, 2023

<sup>40</sup> Als het gaat om duurzaam energieverbruik, hulpverlening en bestaanszekerheid zien burgers de overheid als de partij die de meeste verantwoordelijkheid zou moeten dragen. Zie Wagemans en Peters, 2023.

<sup>41</sup> WRR, 2017

<sup>42</sup> In dit advies gaat de NLsportraad nadrukkelijk niet in op demografische verschillen in de bevolking. Die verschillen verklaren de bewegingsarmoede voor een deel, maar zijn niet het probleem waarop dit advies zich richt. Zie bijvoorbeeld RIVM (2021a) voor een overzicht van verklarende determinanten van bewegen.

## 2.7 'Sport' belemmert meer bewegen

Een op de vijf Nederlanders van 18 jaar en ouder is ontevreden over hoeveel ze bewegen of sporten.<sup>43</sup> Vooral mensen die minder dan de geadviseerde 150 minuten per week bewegen of sporten, vinden dat ze meer zouden moeten bewegen. Uit gesprekken hoort de raad terug dat veel van deze mensen een drempel ervaren bij de gedachte dat ze aan sport moeten gaan doen. Ze voelen zich vaak niet thuis bij sport- en beweegactiviteiten: ze missen het zelfvertrouwen om mee te doen, ze denken er niet het juiste lichaam voor te hebben of ze weten niet hoe ze sportschoenen of het kopje koffie na afloop moeten betalen. Daardoor komen ze niet in beweging. Ze creëren voor zichzelf zulke hoge verwachtingen over wat ze sportief zouden moeten kunnen of bereiken, dat ze de eerste stap al niet meer zetten.

Daarnaast is de taal van beweegprofessionals nog te veel op sport gericht. Voor deze professionals, zoals sporttrainers en buurtsportcoaches, fysiotherapeuten en vakleerkrachten bewegingsonderwijs, is de intrinsieke motivatie voor sport vanzelfsprekend. Zij hebben daarom moeite de taal van niet-bewegers te spreken.<sup>44</sup> Zij begrijpen daadwerkelijk niet waarom mensen niet bewegen. Om meer mensen dagelijks voldoende in beweging te krijgen is een bredere oriëntatie nodig dan sport, constateert de NLsportraad. Andere vormen van bewegen, zoals een lunchwandeling, beweegspel, dansen, tuinieren, buitenspelen of fietsen naar het werk krijgen nog vaak te weinig aandacht.<sup>45</sup>

---

<sup>43</sup> Kloosterman et al., 2023

<sup>44</sup> Van Doodewaard, 2022, Stuij, 2021

<sup>45</sup> Zie bijvoorbeeld Van der Vliet en collega's (2023) over bekendheid met mogelijkheden om fietsen naar het werk te stimuleren.



## 2.8 Financiering (integraal) beweegbeleid schiet tekort

De financiering van beweegbeleid en beweeginitiatieven schiet op verschillende aspecten tekort. Dat blijkt uit de gesprekken met focusgroepen, interviews met experts en onderzoek naar de financieringsystematiek.<sup>46</sup> Op de eerste plaats is bij rijksgefinancierde programma's meestal sprake van een maximale financieringslooptijd van een kabinetsperiode of korter. Terwijl het effect van ingezette interventies, zeker waar dat gedragsverandering beoogt, iets van de lange adem is. Hierdoor is er ook vaak onvoldoende tijd of mogelijkheid om het ingezette beleid te beoordelen op effectiviteit. De opzet van een fonds bij een ministerie biedt mogelijkheden om middelen langer dan een begrotingsperiode beschikbaar te maken en over te dragen aan een volgend begrotingsjaar. Een voorbeeld hiervan is het Mobiliteitsfonds van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat (IenW).

Op de tweede plaats is de financiering van specifieke beleidsdomeinen vaak gekoppeld aan die domeinen. Dat leidt tot schotten die niet goed passen bij een integrale, multi-sectorale aanpak. Dit blijkt bijvoorbeeld een beperking te zijn voor de samenwerking tussen de sport- en de zorgsector.<sup>47</sup>

Tenslotte blijkt het complex te zijn om succesvol gebruik te maken van subsidiemogelijkheden voor beweeginitiatieven. Zo is de looptijd van subsidies doorgaans kort (vaak één jaar). Subsidie aanvragen is arbeidsintensief en tijdrovend (niet elke organisatie kan dit aan) en de uitgave en verantwoording moeten doorgaans ook binnen een begrotingsjaar of -cyclus zijn afgerond. Daardoor is implementatie vaak niet haalbaar. Dat leidt er in sommige gevallen toe dat initiatiefnemers afhaken of zelfs een subsidie (moeten) teruggeven.

---

<sup>46</sup> Zie o.a. NLsportraad, 2020, Van der Steen et al. 2015.

<sup>47</sup> Reitsma et al., 2022.



3

**Effect op bewegings-  
armoede II: specifieke  
ontwikkelingen in de  
beweegomgevingen**

// De omgeving waarin mensen zich gedurende de dag bevinden, is van invloed op de mate waarin zij bewegen. In dit hoofdstuk vat de raad een aantal overkoepelende ontwikkelingen samen die naar boven zijn gekomen in gesprekken met deskundigen en stakeholders, en bevindingen uit deskresearch.

De raad heeft vier omgevingen bekeken: de kinderopvang- en schoolomgeving, de werkomgeving, de zorgomgeving en de woon- en leefomgeving. Voor ieder van deze omgevingen hebben we gekeken naar institutionele aspecten en de mogelijke relatie met bewegen. Ook hebben we voor iedere omgeving in beeld gebracht welke partijen betrokken zijn, welke wet- en regelgeving van toepassing is, welke beleidsmaatregelen geformuleerd zijn die een relatie hebben met bewegen en hoe beweegbeleid er in de praktijk uit ziet. Per omgeving heeft de raad een analyse gemaakt, die te lezen is in bijlage 1. In dit hoofdstuk doet de raad een aantal samenvattende constatering over wat de raad is opgevallen in één of meerdere van de omgevingen.<sup>48</sup>



### Relevantie van de kinderopvang- en onderwijsomgeving

Nederland telt ruim 3 miljoen kinderen en jongeren tot en met 18 jaar. Dat is 18 procent van onze bevolking. Een belangrijk deel van hun dagelijks leven brengen deze baby's, peuters, kinderen en jongeren door in de opvang en het onderwijs. Daarmee is dit een belangrijke omgeving om kinderen en jongeren in beweging te krijgen en te houden. In opvang en onderwijs werken ruim 700.000 beroepskrachten. Deze pedagogisch medewerkers, leerkrachten (onder wie docenten bewegingsonderwijs) en bestuurders vormen samen met ouders en kinderen de pedagogische driehoek. Die driehoek moet zorgen dat bewegen een normaal onderdeel van de dag wordt. De kinderopvang en het onderwijs staan nauw met elkaar in verbinding. Dit biedt mogelijkheden om nog meer samen te werken aan overkoepelende doelen met betrekking tot de motorische ontwikkeling van kinderen en jongeren.

<sup>48</sup> Voor referenties bij de constatering verwijzen we naar de bijlagen.



## Relevantie van de werkomgeving

De Nederlandse beroepsbevolking bestaat uit bijna 10 miljoen mensen. De werkomgeving is een belangrijk onderdeel van het (sociale) dagelijks leven van veel Nederlanders. Het werk van nu lijkt niet meer op het werk van decennia geleden. Technologische ontwikkelingen en digitalisering maken dat er steeds minder lichamelijk werk nodig is. Nederlanders zijn door de jaren heen meer gaan zitten tijdens het werk. Doordat mensen thuis zijn gaan werken tijdens de coronapandemie is dat verschijnsel verder versterkt. We voeren de Europese ranglijst aan wat betreft het percentage beeldschermwerkers en zittijd. Andere beroepen kennen het risico van fysieke overbelasting. Repeterende bewegingen of een (langdurig) ongezonde werkhouding zorgen voor een te intensief gebruik van spieren en gewrichten. Zowel fysieke over- als onderbelasting heeft negatieve effecten op de gezondheid en het welbevinden van de werknemer, en daarmee op de productiviteit. Jaarlijks gaan zo'n 200.000 gezonde levensjaren verloren door ongezond werk, waarvan 44.000 door fysieke belasting. De kosten van fysieke onder- en overbelasting bedragen € 3,3 miljard. Daarmee is ongezond werk, na roken en overgewicht, de belangrijkste oorzaak van verloren gezonde levensjaren. Zo'n 5 procent van de totale ziektelast in Nederland is toe te schrijven aan ongunstige arbeidsomstandigheden.



## Relevantie van de zorgomgeving

De NLsportraad neemt een brede omschrijving van zorg als vertrekpunt van deze analyse. Hieronder valt zowel de curatieve ('cure'), maatschappelijke ('welzijn'), als langdurige zorg ('care'). De meeste van de 17,8 miljoen Nederlanders komen in hun leven kort of langdurig in contact met de zorg. Om een indicatie te geven: in 2022 hebben ruim 11 miljoen Nederlanders contact gehad met de huisarts en bijna 7 miljoen met een specialist. In 2019 ontvingen 317.000 mensen langdurige zorg. Van hen verbleven 228.000 mensen in een instelling. De zorg is daarmee een belangrijke omgeving om veel mensen te informeren over het belang van bewegen en om dagelijkse bewegingen te stimuleren en begeleiden. De inzet op preventie, waaronder bewegen, kan bijdragen aan het terugdringen van zorguitgaven. In 2019 gaven we in Nederland 101 miljard euro uit aan zorg, inclusief welzijn. Dat komt neer op ruim € 6.000 per persoon en 13 procent van ons bruto binnenlands product (bbp). Dit bedrag blijft stijgen en leidt tot problemen in de bekostiging van de zorg. Daarnaast zal de zorg bij een toename van de zorgvraag moeilijker te bemensen zijn.



## Relevantie van de woon- en leefomgeving, inclusief mobiliteit

De woon- en leefomgeving, inclusief de infrastructuur voor mobiliteit, raakt alle 17,8 miljoen inwoners van Nederland. In het omgevingsbeleid komt er mondjesmaat meer aandacht voor gezondheid, en daarmee voor bewegen. Langetermijnvisie en -beleid zijn hierbij noodzakelijk. Aanpassingen in de woon- en leefomgeving en voor de mobiliteit vereisen namelijk veelal langlopende procedures. Er zijn grote investeringen voor nodig. Het gaat daarbij om de inrichting van de mogelijkheden om je te verplaatsen van huis naar school, werk of andere locaties. Die mogelijkheden bepalen voor een belangrijk deel het alledaags beweeggedrag.

Gemeenten, wijken en buurten zijn in verschillende mate ingericht om te bewegen. De aan- of afwezigheid van voorzieningen beïnvloedt hoeveel en hoe mensen bewegen in hun directe leefomgeving. Denk daarbij aan scholen, zorginstellingen, sportaccommodaties en winkels, maar ook aan parken, groenvoorziening en een uitnodigende infrastructuur om te fietsen of wandelen. Een veilige omgeving nodigt mensen uit zich te fiets of voet te verplaatsen en kinderen om buiten te spelen.

## 3.1 Andere vraagstukken krijgen voorrang

Niemand is tegen bewegen maar ervóór zijn is echt iets anders, blijkt uit de gesprekken. Organisaties zijn zich steeds meer bewust van het belang van bewegen als onderdeel van een gezonde omgeving. Maar ook zichzelf trekken de conclusie dat bewegen nog niet bovenaan de agenda staat. Andere onderwerpen krijgen vaak voorrang op een gezonde leefstijl.

### Kinderopvang en onderwijs

De maatschappij heeft hoge verwachtingen van de kinderopvang en het onderwijs in de begeleiding van kinderen. Pedagogisch medewerkers en leerkrachten willen wel meer aandacht besteden aan bewegen gedurende de dag. Tegelijkertijd zeggen ze te weinig tijd te hebben om beweegactiviteiten voor te bereiden en uit te voeren. Scholen geven voorrang aan taal en rekenen. Ze maken nog onvoldoende gebruik van de kennis dat juist bewegen door de schooldag heen kan helpen reken- en taalvaardigheden te verbeteren. Daarmee valt dus 'dubbele' meerwaarde te realiseren.

### Werk

De werkomgeving richt haar aandacht vooral op onveilig werk, zoals het voorkomen van arbeidsongevallen. Een ongeval betekent direct, urgent gevaar. De gevolgen van ongezond werk zijn minder zichtbaar en leiden pas na langere tijd tot ziekteverzuim en gezondheidsklachten. In de arbocatalogi en in de risico-inventarisatie en evaluatie (RI&E) ontbreekt aandacht voor bewegen, onderbreken van langdurig zitten of fysieke onderbelasting.

## Zorg

Regelmatig bewegen in de zorg heeft verschillende gezondheidsvoordelen. Voldoende bewegen beschermt bovendien tegen verschillende ziekten. Opvallend is dan ook dat zowel patiënten als zorgverleners bewegen nog niet automatisch als prioriteit zien. De patiënt verwacht niet te moeten bewegen in een zorgomgeving. De zorgverleners zijn er vaak op gericht patiënten te ontzorgen en veilig en efficiënt te handelen. Zo'n 10 tot 15 procent van de ziekenhuizen ziet zichzelf als beweegziekenhuis en stelt beweegplannen op voor patiënten. Een structurele aanpak is in verband met de strakke kaders van diagnose-behandel-combinaties (dbc's), zorgpaden, ligdagen en behandelplafonds zeer moeizaam en afhankelijk van bevlogen professionals. Een gezonde leefstijl is onderdeel van de curatieve behandeling als de effectiviteit bewezen is en in richtlijnen is opgenomen. In de zorg wordt bewegen nog niet standaard ingezet als preventief middel voor gezondheidsbescherming.

## Woon- en leefomgeving

De ministeries van BZK en IenW en ook provincies en gemeenten hebben met hun beleid grote invloed op de fysieke leefomgeving. Zij tonen goede wil en betrokkenheid. Toch geven ze voorrang aan afspraken waarop anderen hen primair aanspreken en waar anderen hen verantwoordelijk voor houden. Voorbeelden hiervan zijn het woningvraagstuk en een toekomstbestendige infrastructuur. Een bijdrage leveren aan dagelijks voldoende bewegen, speelt daarbij nauwelijks een rol. De urgentie om bij de inrichting van een nieuwe wijk deze beweegvriendelijk te maken is er lokaal vaak niet. De prioriteit wordt veelal aan andere doelen gegeven.

### Voorbeeld transitie in mobiliteitsbeleid

Mobiliteitsbeleid in Nederland heeft zich er tot nu toe sterk op gericht om voor personen en bedrijven de bereikbaarheid te verbeteren. Prioriteit ligt bij reistijd: middelen worden vooral ingezet om vertragingen weg te nemen en de reistijd te verkorten. Dit is een klassieke blik op mobiliteitsbeleid, die voorbijgaat aan welzijnsaspecten zoals een gezonde leefstijl en bewegen.

In de mobiliteitssector komt er langzaamaan meer aandacht voor beleid dat brede welvaart als uitgangspunt heeft. Zo is het kennisplatform CROW een discussie gestart over zowel bereikbaarheid, de welzijnseffecten van reizen als de gevolgen voor het milieu.<sup>49</sup> Behalve voor economische doelen groeit dus de aandacht voor sociale en culturele kansen. Goede bereikbaarheid staat in dit perspectief voor bereikbaarheid met de meeste maatschappelijke waarde.

<sup>49</sup> Voor meer informatie zie <https://www.crow.nl/thema-s/brede-welvaart/leeromgeving-brede-welvaart-en-mobiliteit>

## 3.2 Wetgeving, kwaliteitseisen en toezicht kennen andere focus dan bewegen

Iedere omgeving heeft zijn eigen karakteristieke kenmerken en doelstellingen. Wetgeving, kwaliteitseisen en toezicht zijn daaraan aangepast. Maar binnen die kaders mist de aandacht voor een gezonde leefstijl, waaronder bewegen.

### Kinderopvang en onderwijs

In de kinderopvang zijn veiligheid en gezondheid wettelijke aandachtspunten. Maar in de uitwerking ligt de nadruk eerder op het voorkomen van risico's dan op het bevorderen van gezondheid – ook als het gaat om bewegen. Kwaliteitseisen van de speelruimte hebben betrekking op veiligheid, toegankelijkheid en een passende inrichting. Richtlijnen voor voldoende bewegen, waaronder uitdagend of risicovol spelen, liggen niet vast in eisen. Terwijl voldoende en uitdagend spelen juist de motorische ontwikkeling stimuleert.

Bewegen in het onderwijs wordt vaak gekoppeld aan de les(sen) lichamelijke opvoeding. Zo kijkt ook het ministerie van OCW ernaar. Sinds het schooljaar 2023-2024 zijn in het basisonderwijs twee lessen bewegingsonderwijs per week verplicht. Dat is positief voor de dagen dat kinderen deze lessen krijgen. Maar daardoor gaan ze nog niet dagelijks door de schooldag heen voldoende bewegen. Op dit moment worden de kerndoelen van bewegingsonderwijs voor het primair en voortgezet onderwijs herzien. Daar ligt wel een kans om motorische vaardigheden als breder kerndoel concreter te omschrijven.

### Werkomgeving

In de arbowet staan geen specifieke maatregelen die een bedrijf moet beoordelen bij de risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E). Omwille van de actualiteit en de korte-termijnevolgen vinden bedrijven het in de uitwerking van de wet belangrijker om onveilig werk tegen te gaan dan ongezond werk. Dat is terug te zien in de meldingen aan en het toezicht door de Arbeidsinspectie. In de praktijk zien we dat arbodiensten vooral gericht zijn op verzuimbegeleiding in plaats van uitval te voorkomen. Bedrijven tonen ook maar beperkt interesse voor de dienstverlening van arbodiensten op het gebied van preventie.

### Zorgomgeving

De gezondheidszorg is georganiseerd via complexe wetten en een grote hoeveelheid betrokken organisaties. Daardoor kost het veel tijd om grote veranderingen door te voeren. Ontwikkelingen rondom de Coalitie Leefstijl in de Zorg vindt de raad positief (zie kader). Om bewegen meer te integreren in de dagelijkse zorgpraktijk, helpt het om bewegen in zorgrichtlijnen en -standaarden op te nemen en toezicht te organiseren op de uitvoering. Vaak is er dan de eis dat de effectiviteit van beweeginterventies is bewezen. Dit is echter een grote uitdaging en beperkt de mogelijkheden om bewegen te stimuleren.

## Coalitie Leefstijl in de Zorg

De Coalitie Leefstijl in de Zorg heeft als doel dat in 2025 leefstijl een integraal onderdeel is van de curatieve zorg, naast medicatie, medische ingrepen en technologie.<sup>50</sup> Bewegen is hierbij een van de leefstijlonderdelen. Andere zijn voeding, alcohol, roken, slaap en stressmanagement. De coalitie van organisaties in de zorg, patiënten, onderwijs, wetenschap en beleid werkt aan vier subdoelen:

- implementatie bij patiënten;
- implementatie in de praktijk;
- kennisinfrastructuur ter ondersteuning van de implementatie;
- financiering van de implementatie van leefstijl.

Om de doelstelling te bereiken heeft de coalitie een strategische kennisagenda opgesteld. Die moet eraan bijdragen dat zorgprofessionals en patiënten zich inzetten voor gezonde leefstijl. Ook moet de agenda (kennis)versnippering in het veld helpen verkleinen. De coalitie streeft er bovendien naar om leefstijl, mits bewezen waardevol, als behandeloptie op te nemen in kwaliteitsstandaarden en professionele richtlijnen.

## Woon- en leefomgeving

In de woon- en leefomgeving komt vanaf 2024 veel wetgeving samen in de Omgevingswet. In deze bundeling is de gezonde leefomgeving ook een onderwerp van gesprek. Veel geïnterviewden zien hier tegelijkertijd een kans en een groot aandachtspunt in. Zo zijn voor de inrichting van de woon- en leefomgeving nog geen normen vastgesteld voor wat 'gezond' en 'beweegvriendelijk' precies inhoudt. Ter vergelijking: er is wel een norm voor het aantal parkeerplaatsen in een woonwijk.

<sup>50</sup> [www.leefstijlcoalitie.nl](http://www.leefstijlcoalitie.nl)



## 3.3 Vrijblijvendheid en looptijd van initiatieven

Er bestaat een groot aanbod van initiatieven om bewegen te stimuleren. In de interviews en focusgroepen zijn er vele genoemd. Sommige hadden betrekking op een specifieke omgeving, andere overstegen omgevingen of verbonden die. De NLsportraad waardeert het initiatief van vele betrokkenen uit onder andere de sport- en beweegsector, maar ook uit bijvoorbeeld het sociaal domein, de zorg, het werk, onderwijs en de openbare ruimte. Sommige initiatieven zijn lokaal, andere vallen onder regionale samenwerkingsverbanden of landelijke programma's. De raad ziet veel enthousiasme en persoonlijke betrokkenheid. Toch constateren we dat het in veel gevallen om tijdelijke en vrijblijvende initiatieven gaat. Door hun beperkte looptijd is het onrealistisch daadwerkelijk langetermijneffecten te verwachten op beweeggedrag.

Nog los van de korte looptijd kost het betrokken partijen veel tijd en energie om een (gezamenlijke) initiatief van de grond te krijgen. Die tijd en energie moet wel beschikbaar zijn. Uit diverse omgevingen horen we dat de organisatiekracht van een bedrijf, kinderopvanglocatie, school of zorginstelling een cruciale randvoorwaarde is om aandacht te kunnen geven aan beweeginterventies. Als die organisatiekracht op orde is, ontstaat er letterlijk meer ruimte voor aspecten als voldoende bewegen en zitten onderbreken.

### **Kinderopvang en onderwijs**

Het driejarig programma School en Omgeving kent een looptijd tot 2025, inclusief een tweejarige verlenging. We constateren dat het om een tijdelijke regeling en subsidie gaat. Om echt impact te kunnen maken is een structurele regeling nodig. Het veld heeft behoefte aan een langetermijnperspectief. Vergelijkbaar is het programma Gezonde Kinderopvang, waarbinnen bewegen een van de thema's is. Dit programma is in 2017 gestart op initiatief van de ministeries van VWS en SZW met als doel om kinderopvang gezonder te maken. De benoemde doelen zijn nog lang niet behaald, en voortzetting van het programma wordt elke keer voor een paar jaar vastgesteld.

## Het Finse model van bewegen op school

Internationale ontwikkelingen werpen een ander licht op Nederlandse systemen. Zo valt op hoeveel Finse kinderen en jongeren bewegen. Sinds de curriculumvernieuwing daar in 2014 is zelfs wettelijk voorgeschreven dat kinderen in het primair onderwijs twee keer per dag een uur bewegen.<sup>51</sup> Finland is daarmee het enige land in Europa dat fysieke activiteit in de wet heeft verankerd.<sup>52</sup> Het programma Finland Schools on the Move (FSM) is breed uitgerold. Daardoor geven veel scholen lessen van maximaal 45 minuten, gevolgd door 15 minuten buiten bewegen.<sup>53</sup>

Het FSM programma zet in op drie gebieden:<sup>54</sup>

- een actieve cultuur creëren in de school, waarbij bewegen normaal is;
- een pedagogie ontwikkelen die is gericht op bewegen. Die kan worden vertaald in beweging tijdens de lessen;
- beweegmomenten uitbreiden, bijvoorbeeld door evenementen te organiseren voor fysieke activiteit en de structuur van de schooldag aan te passen.

Het Finse systeem vertoont inhoudelijk overeenkomsten met het Nederlandse programma Gezonde School. Het verschil is dat het laatste een vrijblijvend karakter heeft. De manier waarop het Finse onderwijs is georganiseerd is een belangrijke voorwaarde voor succes. Gemeenten en scholen hebben veel ruimte om samen te bepalen hoe ze het curriculum invullen en uitvoeren. Docenten hebben daarin een belangrijke stem op basis van hun competentie en ervaring. Andere succesfactoren zijn de betrokkenheid van ouders en leerlingen bij de activiteiten, en de inzet op actief transport van en naar school.

Meer bewegen op school hoeft echter niet automatisch te leiden tot een toename in het dagelijks bewegen als geheel. Uit onderzoek blijkt namelijk dat kinderen die op school meer bewegen, in de vrije tijd soms minder gaan bewegen.<sup>55</sup>

## Werkomgeving

Het ontbreken van het langetermijnperspectief komt ook naar voren bij het nu afgeronde programma Preventie Beroepsziekten. Dit programma heeft in de werkomgeving met een publiekscampagne een eerste aanzet gedaan om mensen bewust te maken van het risico van fysieke onderbelasting. Maar concrete interventies met brancheorganisaties en bedrijven zijn nauwelijks van de grond gekomen.

<sup>51</sup> Yli-Piipari, 2014

<sup>52</sup> [https://www.educationfinland.fi/sites/default/files/2019-11/finfo\\_education\\_in\\_finland\\_en.pdf](https://www.educationfinland.fi/sites/default/files/2019-11/finfo_education_in_finland_en.pdf), <https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/national-education-systems/finland/organisation-general-upper-secondary-education>

<sup>53</sup> School on the move program; <https://schoolsonthemove.fi/concept/>

<sup>54</sup> Blom et al., 2018.

<sup>55</sup> Haappala et al., 2017, Pedersen et al., 2023.

## 3.4 Bundeling en gebruik van beschikbare kennis over bewegen

Om kinderen, volwassenen en ouderen te begeleiden en te motiveren om meer te bewegen, moeten professionals zoals onderwijzers, zorgmedewerkers, buurtsportcoaches, projectmedewerkers en leidinggevenden weten hoe zij dat doen. Die kennis blijkt vaak nog onvoldoende aanwezig te zijn. De professionals hebben te weinig tijd om kennis op te bouwen of toe te passen. Niet alleen de doorvertaling van kennis naar praktijk is voor verbetering vatbaar. Ook de organisatorische en uitvoerende kennis die vele professionals opdoen tijdens interventies wordt nog beperkt benut.

### Kinderopvang en onderwijs

Pedagogisch medewerkers en leerkrachten willen wel extra beweegactiviteiten inzetten, maar in de praktijk ontbreekt het hun vaak aan kennis of tijd om er iets mee te doen.

### Woon- en leefomgeving, inclusief mobiliteit

Bij de (her)inrichting van de woon- en leefomgeving zitten bewegingsdeskundigen nog niet standaard aan tafel. Hierdoor is er te weinig aandacht voor de impact van keuzes over de inrichting op beweegvriendelijkheid.

### Interventiedatabase Gezond en Actief Leven

In de Interventiedatabase Gezond en Actief Leven zijn onder meer sport- en beweeginterventies opgenomen. De database kan worden gebruikt om meer zicht te krijgen op de hoeveelheid bestaande interventies en hun effectiviteit. In de database werken onder andere het RIVM en Kenniscentrum Sport & Bewegen samen.<sup>56</sup> De interventiedatabase kan bijdragen aan het delen van relevante kennis. Zij kan helpen bij selectie van beweeginterventies die aantoonbaar helpen de doelstellingen op het gebied van voldoende bewegen te bereiken. Op basis van de beoordeelde interventies zijn op een hoger abstractieniveau werkzame elementen te onderscheiden: onmisbare onderdelen die zorgen dat een interventie werkt. Als deze elementen ontbreken, werkt de interventie niet of is zij minder effectief.<sup>57</sup>

<sup>56</sup> <https://www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken-algemeen>

<sup>57</sup> <https://www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/werkzame-elementen>

Uit de gesprekken die de NLsportraad heeft gevoerd, blijkt dat het onderzoek naar de werkzaamheid van interventies nog onvoldoende van de grond komt. Doordat de vergelijking van interventies achterblijft, hapert ook de kennisontwikkeling. Partijen in de uitvoering hebben geen kennis van de mogelijkheden om interventies aan te passen met behoud van effectiviteit. Daardoor blijven zij nieuwe interventies ontwikkelen op basis van hun eigen praktische ervaring. Daar komt bij dat subsidievoorwaarden geen verplichting opleggen om interventies op effectiviteit te laten onderzoeken. De gewenste stapeling van kennis komt hierdoor onvoldoende van de grond. In het programma Sport in de buurt waren partijen verplicht een interventie uit de database te kiezen om aanspraak te maken op subsidiëring. Dit bood mogelijkheden om daadwerkelijk kennis te ontwikkelen. In recente beleidsprogramma's is deze verplichting niet meer aanwezig.

### Voorbeeld integraal gezondheidsbeleid monitoren en evalueren

Om in aanmerking te komen voor subsidies vanuit het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) en Sportakkoord II, stellen gemeenten een integrale aanpak op voor diverse gezondheidsthema's en voeren die vervolgens ook uit. Het is belangrijk dit beleid goed te monitoren en evalueren. De inspiratiewijzer *Monitoring & Evaluatie* van onder andere het RIVM en de Vereniging Sport en Gemeenten helpt gemeenten zichtbaar te maken wat integraal gezondheidsbeleid oplevert en om de balans te vinden tussen leren van de uitkomsten en verantwoorden van de investeringen. De inspiratiewijzer gaat in op vragen van gemeenten en biedt concrete handvatten, tools en voorbeelden. Voor meer informatie zie: <https://www.loketgezondleven.nl/documenten/inspiratiewijzer-monitoren-en-evalueren-2023>

## 3.5 Omgevingen vormen in het dagelijks leven één leefwereld

Uit alle groepsgesprekken kwam naar voren dat bewegen stimuleren een integrale opgave is. Tussen individueel gedrag en omgeving is een wisselwerking: de fysieke omgeving (school, zorginstelling, werkplek), de organisatie eromheen en het belang dat daar aan een gezonde leefstijl wordt gehecht. De schotten tussen systeemwerelden zijn voor de dagelijkse leefwereld van Nederlanders niet relevant. Interventies in een omgeving hebben daarom ook effect in een andere: de werknemer heeft mogelijk kinderen op wie hij of zij invloed heeft. Bovendien speelt de werknemer een rol in zijn of haar woon- en leefomgeving.

Zo kent bewegen in de opvang- en schooldag verschillende aspecten. Als we willen dat kinderen lopend of fietsend naar kinderopvang of school gaan, is het van belang dat de route veilig is, ook als ouders nog als begeleider meegaan. Op de opvanglocatie of school zelf maakt een passende en uitdagende inrichting van het gebouw en de buitenruimte bewegen vanzelfsprekender.

In de zorg komt er meer aandacht voor de 'beweegreis' van patiënten. Zij krijgen begeleiding bij de overgang van bewegen in de zorgomgeving naar bewegen in het gewone dagelijkse leven buiten de zorg. De daadwerkelijke uitvoering blijft een uitdaging. Dat heeft meerdere oorzaken, zoals de financiering van het zorgstelsel en het gebrek aan bewijs voor de effectiviteit van bewegen als medicijn. Wat ook een rol speelt is dat zorgprofessionals nog onvoldoende netwerk hebben met partijen in de dagelijkse leefomgeving (zoals wijkteam of fitnesscentra) hebben om de begeleiding van het bewegen aan over te dragen.<sup>58</sup>

Bij de omvang en inrichting van de openbare ruimte, speelpleinen en gebouwen is het belangrijk dat deze alle generaties uitnodigen om te bewegen. Dat is nu in de praktijk vaak nog niet het geval. Daarnaast kunnen omgevingen met dezelfde objectieve kenmerken verschillende effecten hebben op verschillende groepen mensen. Zo kunnen mensen zich door een parkje onveilig voelen, terwijl anderen die groene ruimte juist waarderen.<sup>59</sup>

### Voorbeeld: de bewegende stad

Amsterdam heeft aandacht voor bewegen als vanzelfsprekend onderdeel van het alledaagse leven. Kernpunten zijn: ruim baan aan de fietser en voetganger, sport om de hoek, de stad is een speeltuin en er wordt niet stilgezeten ([www.amsterdam.nl/wonen-leefomgeving/gezonde-stad/bewegende-stad/](http://www.amsterdam.nl/wonen-leefomgeving/gezonde-stad/bewegende-stad/)). In de uitwerking van de beweegvriendelijke stad zijn experimenten gaande, zoals de afsluiting van de Weesperstraat-Valkenburgstraat in de zomer van 2023.<sup>60</sup> De proef leidde tot veel reacties. Sommige Amsterdammers waren blij, bijvoorbeeld met de rust in hun straat. Anderen waren minder enthousiast omdat ze juist meer verkeer voor hun deur kregen, problemen met leveringen hadden of omdat ze moesten omrijden. De resultaten van het experiment worden in 2024 gepubliceerd.

<sup>58</sup> Collard en Gutter, 2023

<sup>59</sup> Wang et al., 2023

<sup>60</sup> <https://www.amsterdam.nl/projecten/weesperstraat-valkenburgerstraat/#he1c9656c-50fd-4c7c-b2eb-7ecd293b829a>



4

Conclusies

## 4.1 Maatschappelijke noodzaak voor aanpak bewegingsarmoede

De NLsportraad vindt het schrikbarend dat we er de afgelopen decennia niet in geslaagd zijn om de bewegingsarmoede - in de zin van te weinig bewegen en te veel zitten - terug te dringen. De NLsportraad waardeert de inzet van vele partijen om bewegen te stimuleren, maar de resultaten laten zien dat hun aanpak, die voornamelijk leunt op 'bottom-up'-initiatieven, niet het effect heeft dat nodig is om bewegingsarmoede terug te dringen. Anno 2023 beweegt 56 procent van de Nederlanders te weinig en zitten we gemiddeld 9 uur per dag. Door te weinig bewegen overlijden 5.800 mensen per jaar en bedragen de zorgkosten nu al € 2,7 miljard. Voldoende bewegen is niet vanzelfsprekend in de dagelijkse omgevingen waarin Nederlanders van jong tot oud zich bevinden. Dit heeft niet alleen dramatische gevolgen voor de individuele gezondheid en het welzijn van Nederlanders, maar is ook zeer schadelijk voor de brede welvaart en daarmee de veerkracht van de samenleving als geheel. Zowel voor de economie als voor de sociale samenhang en de gezondheid van de Nederlandse samenleving is het van groot belang meer prioriteit te geven aan de bestrijding van bewegingsarmoede. Voldoende bewegen is geen hobby of luxe, maar pure noodzaak.

## 4.2 Regie op bewegestrategie ontbreekt

De uitbraak van COVID-19 leidde bij de rijksoverheid tot een kort gevoel van urgentie voor bewegen. Bewindspersonen van vijf departementen concludeerden dat de ambitie van het Preventieakkoord onhaalbaar is doordat de (rijks)overheid bewegen in de samenleving gefragmenteerd heeft aangepakt. Nu de COVID-19-crisis is uitgedoofd, ziet de NLsportraad dat beweegbeleid nog steeds incidenteel beleid is. De urgentie is niet vertaald in een integrale aanpak om de bewegingsarmoede te bestrijden. Een interdepartementale strategie mist, net als een coördinerende bevoegdheid. Hierdoor mist de overheid de slagkracht om bewegen in het dagelijkse leven voor iedereen vanzelfsprekend te laten worden. De NLsportraad ziet dat als een gemiste kans.

We zien verder dat onderlinge samenwerking te vaak afhankelijk is van toevallige contacten en individueel enthousiasme. Dat geldt zowel voor de rijksoverheid als voor gemeenten en de uitvoering in de diverse omgevingen. De NLsportraad waardeert iedere inzet, ieder initiatief, iedere Nederlander die een stapje extra zet, maar het effect op de Nederlandse bevolking over de afgelopen 20 jaar is vrijwel nihil. Het is dus eigenlijk dweilen met de kraan open.

## 4.3 Voldoende beweging is niet uitsluitend een individuele keuze

Onze leefomgeving moedigt te weinig bewegen aan. Zowel beleidsmakers als burgers vinden dat een gezonde leefstijl, waaronder meer bewegen en minder zitten, primair een individuele verantwoordelijkheid en eigen keuze is. Toch bewijzen onderzoeken dat mensen dat wel denken, maar dat doen daar niet logischerwijs uit volgt. Zeker niet als mensen met (een optelsom aan) omstandigheden te maken hebben als onvoldoende bestaanszekerheid of gezondheidsproblemen. Deze gevoelde eigen verantwoordelijkheid, zeker in combinatie met achterliggende factoren, maakt het lastig gedrag te veranderen.

## 4.4 Financiering beweegbeleid schiet tekort

De huidige manier van werken is vooral symptoombestrijding: (proberen te) repareren in plaats van bewegen duurzaam te stimuleren en bewegingsarmoede te voorkomen. Dit is zichtbaar in de financieringssystematiek. Voor langlopend beleid en doelstellingen op langere termijn is onvoldoende langetermijnfinanciering beschikbaar. Gedragsverandering is een zaak van lange adem; de rijksfinanciering is veelal beperkt tot een enkele kabinetsperiode of begrotingsjaar. Tegelijkertijd is de subsidiëring van kortlopende beweeginitiatieven complex. Subsidie aanvragen is arbeidsintensief en tijdrovend, maar de implementatie en verantwoording moeten plaatsvinden binnen één begrotingsjaar of -cyclus. Hierdoor komen initiatieven onvoldoende van de grond of stoppen alweer snel. Resultaten van dergelijke interventies zijn niet goed zichtbaar en meetbaar en het is lastig opgedane kennis te delen.

## 4.5 Lichte beleidsmaatregelen helpen onvoldoende

Voorlichting alleen is niet genoeg. Om mensen in beweging te brengen schieten voorzieningen in de woon- en leefomgeving, opvang en onderwijs, werk- en zorgomgeving tekort. Het ontbreekt aan handvatten, zoals normen om bewegen een vanzelfsprekende keuze te laten zijn. Deelname aan interventieprogramma's voor gemeenten, bedrijven, scholen, kinderopvangorganisaties of zorgaanbieders is te vrijblijvend. Partijen die daarmee worden bereikt, zijn al geïnteresseerd en hebben de organisatorische capaciteit om mee te doen. Terwijl de beweegarmoede het grootst is in omgevingen waar die motivatie en organisatorische kracht juist ontbreken. Met deze vrijblijvendheid wordt niet het gewenste effect bereikt.



## 4.6 Bewegen onderaan prioriteitenlijst dagelijks leven

Het belang van bewegen wordt breed erkend. In ieder gesprek dat de NLsportraad voor het adviestraject heeft gevoerd, zagen de gesprekspartners het belang van een gezonde leefstijl. Sinds de start van het adviestraject, eind 2022, neemt de aandacht hiervoor zowel in de media als in de beleidsdiscussies toe. Maar veranderingen in beleid en positieve effecten zijn nog niet zichtbaar.

De NLsportraad concludeert dat veel van de dagelijkse omgevingen niet ingericht zijn om mensen te stimuleren om (meer) te bewegen. Technologische en sociaal-maatschappelijke ontwikkelingen en de fysieke inrichting zijn eerder gericht op langer zitten, dan op in beweging komen. Bewegen krijgt onvoldoende prioriteit in zowel beleidskeuzes als bij individuele keuzes in het dagelijks leven.

## 4.7 De nadruk op sport bevordert het dagelijks bewegen niet

Overheidsbeleid om voldoende te bewegen, is de afgelopen decennia vooral gericht geweest op de vrijetijdsbesteding, waaronder sport. Als er in andere onderdelen van het dagelijks leven, zoals woon- en leefomgeving, kinderopvang en onderwijs, werk of zorg aandacht is voor bewegen, is dit ook vaak sportgerelateerd. Voorbeelden hiervan zijn korting van de werkgever voor een fitnessabonnement, naschools sportaanbod, of doorverwijzing vanuit de zorg naar sportverenigingen of andere sportaanbieders. De NLsportraad constateert dat andere vormen van bewegen, zoals een lunchwandeling, buitenspelen, dansen of fietsen naar het werk te weinig aandacht krijgen.

Een ander aspect is dat professionals die mensen moeten begeleiden om meer te bewegen vaak intrinsiek gemotiveerd zijn voor sport. Onderzoek laat zien dat zij daadwerkelijk niet begrijpen waarom mensen niet bewegen. Ze hebben moeite om de taal van niet-bewegers te spreken. Ook voor mensen die onvoldoende bewegen is het belangrijk dat zij zich autonoom, verbonden en competent voelen om in beweging te komen. De NLsportraad concludeert dat sport niet altijd en niet de enige optie is om aan die basisbehoeften te voldoen.



5

Visie en aanbevelingen

# Visie

In de visie van de NLsportraad is voldoende dagelijks bewegen van jong tot oud vanzelfsprekend. Dagelijks bewegen moet onderdeel zijn van een gezonde leefstijl. Bewegen is een voorwaarde voor een vitale, sociale samenleving en een brede welvaart.

Voldoende bewegen is in onze visie alleen mogelijk als dit een vast onderdeel is van de alledaagse praktijk in de woon- en leefomgeving, op school en in de kinderopvang, binnen de werk- en de zorgomgeving. Om dit te bereiken is een samenhangende mix noodzakelijk van ruimtelijke inrichting, aantrekkelijke faciliteiten, stimulerende richtlijnen en regelgeving, in combinatie met beproefde beweegconcepten met ruimte voor maatwerk. Voldoende bewegen is dan niet uitsluitend een individuele keuze, maar wordt gestimuleerd en gefaciliteerd. Sport- en andere beweegactiviteiten in de vrije tijd zijn een aanvulling op de dagelijkse beweging in de genoemde omgevingen. Want voldoende bewegen volgens de beweegerichtlijnen is goed, meer bewegen is beter.

Bovenstaand toekomstbeeld vraagt om een systeemverandering. De NLsportraad schetst hieronder in zes aanbevelingen hoe deze tot stand kan worden gebracht. Zonder deze systeemverandering acht de raad het onhaalbaar om voldoende bewegen een vast onderdeel te maken in ons alledaags leven. Ook het regeringsdoel om 75 procent van de Nederlanders te laten voldoen aan de beweegerichtlijnen in 2040 is dan onbereikbaar.

## Aanbevelingen

Bewegingsarmoede – de combinatie van te weinig bewegen en te veel of langdurig zitten – bedreigt individueel welzijn en een gezonde en vitale samenleving. Ontwikkelingen in technologie, veiligheid en gemak versterken de bewegingsarmoede. Een omslag in denken is noodzakelijk. Brede welvaart, gezondheid en een actieve gezonde leefstijl moeten het vertrekpunt zijn, in plaats van economische groei. Dit vraagt om een transitie in alle dagelijkse omgevingen.

### 1. Bepaal de nieuwe marsroute naar meer bewegen

De NLsportraad adviseert het kabinet een grote koerswijziging in te zetten om 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, inclusief afspraken over structurele financiering.

De nieuwe koers sluit aan op de al ingezette waardeverschuiving van een 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

Om deze koerswijziging te realiseren is een gezamenlijke verantwoordelijkheid noodzakelijk van overheden, bedrijfsleven, maatschappelijk middenveld en burgers, ieder met een eigen rol en taak in de samenwerking. Internationale ervaring leert dat het noodzakelijk is de regie voor deze gezamenlijke verantwoordelijkheid te beleggen bij de nationale overheid.

De NLsportraad adviseert daarom het kabinet de regie te nemen om de beweegtransitie over meerdere departementen en beleidsomgevingen heen tot stand te brengen.

De politieke verantwoordelijkheid voor bevordering van een gezonde leefstijl ligt bij het ministerie van VWS. De NLsportraad vindt dit een logische plek.

De NLsportraad beveelt aan een staatssecretaris voor Bewegen en Sport aan te stellen. Die moet de coördinerende bevoegdheid op zich nemen om een langetermijnstrategie op te zetten en uit te voeren.

Naast de ministers van VWS spreekt de NLsportraad ook de bewindspersonen van BZK, SZW, OCW, IenW en EZK aan. De NLsportraad roept ieder departement op eigenaarschap te tonen en bewegingsarmoede te bestrijden en coalities te vormen met decentrale overheden en andere stakeholders.

### Interdepartementale agenda 'Dagelijks voldoende bewegen'

#### Ministerie van VWS

- leveren van coördinerend staatssecretaris voor Bewegen en Sport; deze ontwikkelt met de betrokken departementen de nationale visie op bewegen en maakt een strategisch plan om die te realiseren;
- sturen op de doelstelling van het Preventieakkoord, dat in 2024 75 procent van de bevolking voldoet aan de beweegrichtlijnen;
- aanjagen van andere departementen en monitoren van samenhangende coalitievorming;
- zorgen voor goed kennismanagement;
- stimuleren en/of voorschrijven van bewegen in de zorgomgeving;
- verruimen van de mogelijkheden voor zorgverzekeraars voor preventie door bewegen.

### **Ministerie van OCW**

- vaststellen van eindtermen voor bewegingsonderwijs; inzetten op beoordelen in relatie tot instroomniveau, bereikte voortgang en met ruimte voor maatwerk per kind;
- onderzoeken wat kritische succesfactoren zijn van het vastleggen van beweegmomenten gedurende de schooldag (zoals in het Finse model).

### **Ministerie van SZW**

- ontwikkelen van prioritair beleid om ongezonde werksituaties (zowel fysieke onder- als overbelasting) tegen te gaan;
- branche- en beroepsorganisaties stimuleren en waar nodig voorschrijven fysieke belasting op te nemen als maatregel in arbocatalogi en als standaard onderdeel van de risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E);
- in samenwerking met OCW zorgdragen voor bewegrijke kinderopvang, waarin kinderen uitgedaagd worden hun motorische vaardigheden te ontwikkelen.

### **Ministerie van BZK**

- bevorderen van bewegen in de woon- en leefomgeving, als onderdeel van of aanvulling op het Nationaal Programma Leefbaarheid en Veiligheid, in samenwerking met IenW en VWS;
- vaststellen van 'beweegnormen' (zoals een bewegeffectrapportage, zie tekstbox bij aanbeveling 5) voor de inrichting van wijken, met ruimte voor maatwerk per gemeente;
- verankering van de beweegvriendelijke omgeving in de (uitvoering van de) Omgevingswet.

### **Ministerie van IenW**

- bevorderen van een beweegvriendelijke infrastructuur op basis van 'beweegnormen';
- koppelen van beweegvriendelijke mobiliteit aan kansen voor duurzaamheid en klimaat.

### **Ministerie van EZ**

- stimuleren van het vergroten van de economische en maatschappelijke waarde van bewegen, bijvoorbeeld via beweeginnovaties;
- bevorderen van bewegen in relatie tot verduurzaming bedrijfsleven;
- stimuleren van een actieve leefstijl ten behoeve van een brede welvaart en daarmee economische vooruitgang.

## Wereldwijde transitie nodig om bewegingsarmoede te bestrijden

Nederland staat niet alleen in de uitdaging om bewegingsarmoede te bestrijden. Ook de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) en de International Society for Physical Activity and Health (ISPAH) constateren dat wereldwijd de urgentie en investeringen ontbreken om dagelijks voldoende bewegen vanzelfsprekend te maken.<sup>61</sup>

Met het Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030 (GAPPA) beoogt de WHO een vermindering van de wereldwijde fysieke inactiviteit van 10 procent in 2025 en 15 procent in 2030 te bereiken. In het actieplan staan vijf aanbevelingen die de weg hiernaartoe ondersteunen:<sup>62</sup>

- *Implementatie*: ondersteun met praktische tools, capaciteit en training in alle relevante domeinen.
- *Partnerschappen*: bouw en versterk partnerschappen.
- *Data*: bouw en versterk datasystemen, nationale monitoring en vertaling naar bruikbare kennis.
- *Gefinancierde commitment*: mobiliseer financiering en zorg voor afstemming op nationaal beleidsniveau.
- *Eigenaarschap en verantwoording*: versterk domeinoverstijgend eigenaarschap van de overheid en verantwoordingsplicht op alle niveaus.

Schotland heeft op basis van het GAPPA-actieplan een eigen plan opgesteld:

[A More Active Scotland: Scotland's Physical Activity Delivery Plan \(www.gov.scot\)](http://www.gov.scot), dat als voorbeeld kan dienen voor andere overheden.

## 3. Smeed coalities om bewegen vanzelfsprekend te maken

De NLsportraad adviseert het kabinet om coalities te smeden met organisaties in 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. Ze onderzoeken wat de coalitiepartners binnen een omgeving daaraan kunnen doen, al dan niet samen met of afgedwongen door, de overheid. Afspraken hierover worden vastgelegd en aangepast als er nieuwe ontwikkelingen zijn. Partijen committeren zich aan de afspraken met concrete doelstellingen en de realisatie daarvan in financieel en organisatorisch opzicht. Een organisatie als de Bewegalliantie kan het ministerie van VWS informeren hoe de overheid per omgeving de gewenste coalities kan stimuleren met kaders en incentives.

<sup>61</sup> ISPAH, 2020

<sup>62</sup> WHO, 2018

## 4. Bepaal de rol van de overheid op alle niveaus

Het Rijk, de provincies en de gemeenten zijn belangrijke partijen om dagelijks voldoende bewegen in de diverse omgevingen te stimuleren. De NLsportraad adviseert om hun 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, zodat het beschikbare budget meekan naar de daaropvolgende jaren, zoals bij het Volkshuisvestingsfonds.

Zorg voor langdurige samenwerking tussen de domeinen en partners in de beweegomgevingen en zet lokaal of regionaal cofinanciering voor beweeginterventies in, zoals in het Nationaal Programma Rotterdam Zuid. Dit programma betaalt projecten uit het herschikken van bestaande budgetten van onder andere de gemeente, de corporaties, de scholen en het Rijk.

## 5. Zet in op een mix van diverse typen interventies

Veel beweegbeleid en -interventies om mensen in beweging te brengen in de afgelopen decennia hadden de vorm van voorlichting. De burger had hierbij de individuele verantwoordelijkheid om dit wel of niet te doen. De NLsportraad ziet voorlichting als onderste trede van de zogenoemde interventieladder. De laatste decennia hebben laten zien dat voorlichting ontoereikend is om een trendbreuk te bewerkstelligen. De raad adviseert om alle treden van de interventieladder (zie kader in paragraaf 1.2) in te zetten. Daaronder vallen ook stimulerende en ontmoedigende prikkels en waar nodig beperking van individuele keuzes.

De raad geeft in overweging een bewegeffectrapportage te ontwikkelen voor beweegmogelijkheden in de openbare ruimte (zie kader). Daarnaast verdient het aanbeveling doelstellingen op het gebied van bewegen te koppelen aan bestaande regelgeving, zoals de Arbowet, Omgevingswet en wetgeving op het gebied van onderwijs, kinderopvang en zorg.

Als we een omslag willen bereiken, is het noodzakelijk dat interventies aansluiten bij de behoeften en mogelijkheden van de Nederlandse burgers. Voor hen bestaat het dagelijks leven niet uit beleidsdomeinen. Bewegen vanzelfsprekend maken voor mensen voor wie het dat nu niet is, vraagt om maatwerk. Voldoende bewegen moet passen in het dagelijks leefpatroon van mensen.

## Ontwikkeling van een bewegeffectrapportage

Een bewegeffectrapportage brengt de 'bewegeffecten' van een plan of project in een omgeving (leefomgeving, opvang en school, werk, zorg) in beeld. Zo'n rapportage beschrijft de verwachte gevolgen voor de hoeveelheid dagelijkse beweging van personen in de betreffende omgeving. Oftewel: of het bijdraagt aan dagelijks meer of minder bewegen.

Een voorbeeld is de inrichting van een nieuwe woonwijk, waar de keuze is tussen meer ruimte voor voet- en fietspaden of voor meer parkeerruimte en wegen. Ook voor de herziening van een verkeersplan (autoluw, voetgangersbrug) of de plaatsing van voorzieningen in een wijk (alleen groen of ook speeltoestellen, bankjes) is een bewegeffectrapportage van waarde. Hetzelfde geldt voor de inrichting van een gebouw en de directe omgeving (liften, roltrappen, speelplein bij een kinderopvangplaats, inrichting van een zorgomgeving).

Aan de rapportage kan een streefgetal worden gekoppeld.<sup>63</sup> Dat geeft weer in hoeverre het plan of project leidt tot voldoende beweging van de betreffende doelgroep in die omgeving. Betrek altijd de beoogde doelgroepen bij de uitwerking, om hun specifieke behoeftes mee te kunnen nemen en de beoogde effecten te kunnen bespreken. Zo participeren zij in de besluitvorming over het plan of project.

## 6. Zorg voor kennisverzameling en -deling

Eenduidige cijfers over gebruik en effecten van maatregelen als interventies of wettelijke aanpassingen ontbreken. Centrale monitoring is onvoldoende georganiseerd. Hierdoor ontbreekt het inzicht in de werkzame elementen van maatregelen. Investeer in kennismanagement op het gebied van bewegen en langdurig zitten. Meet de impact van interventies op het beweeggedrag en de bijdrage 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.

---

<sup>63</sup> Als voorbeeld voor de aanpak van dit onderzoek kan de voedselomgevingsscore dienen. Die beoordeelt de gezondheid van het voedselaanbod in een wijk (zie De Ruijter et al., 2023). Ook de kernindicator beweegvriendelijke omgeving biedt informatie om op verder te bouwen (zie Rauws en Noordzij, 2023).







# **Bijlage 1**

# **Beweegomgevingen**

// Voor het kwalitatieve adviestraject heeft de raad documentonderzoek verricht. We hebben ook met veel mensen gesproken in interviews en focusgroepen over bewegen in de kinderopvang- en onderwijsomgeving, de werkomgeving, de zorgomgeving en de woon- en leefomgeving. Achtereenvolgens beschrijft de raad voor ieder van die omgevingen hoeveel mensen in potentie bereikt kunnen worden. Daarnaast kijken we naar de betrokken partijen, leidende wet- en regelgeving en het door de rijksoverheid gevoerde beleid. Tot slot benoemen we enkele landelijke interventies.



## 1. Bewegen in de kinderopvang en het onderwijs

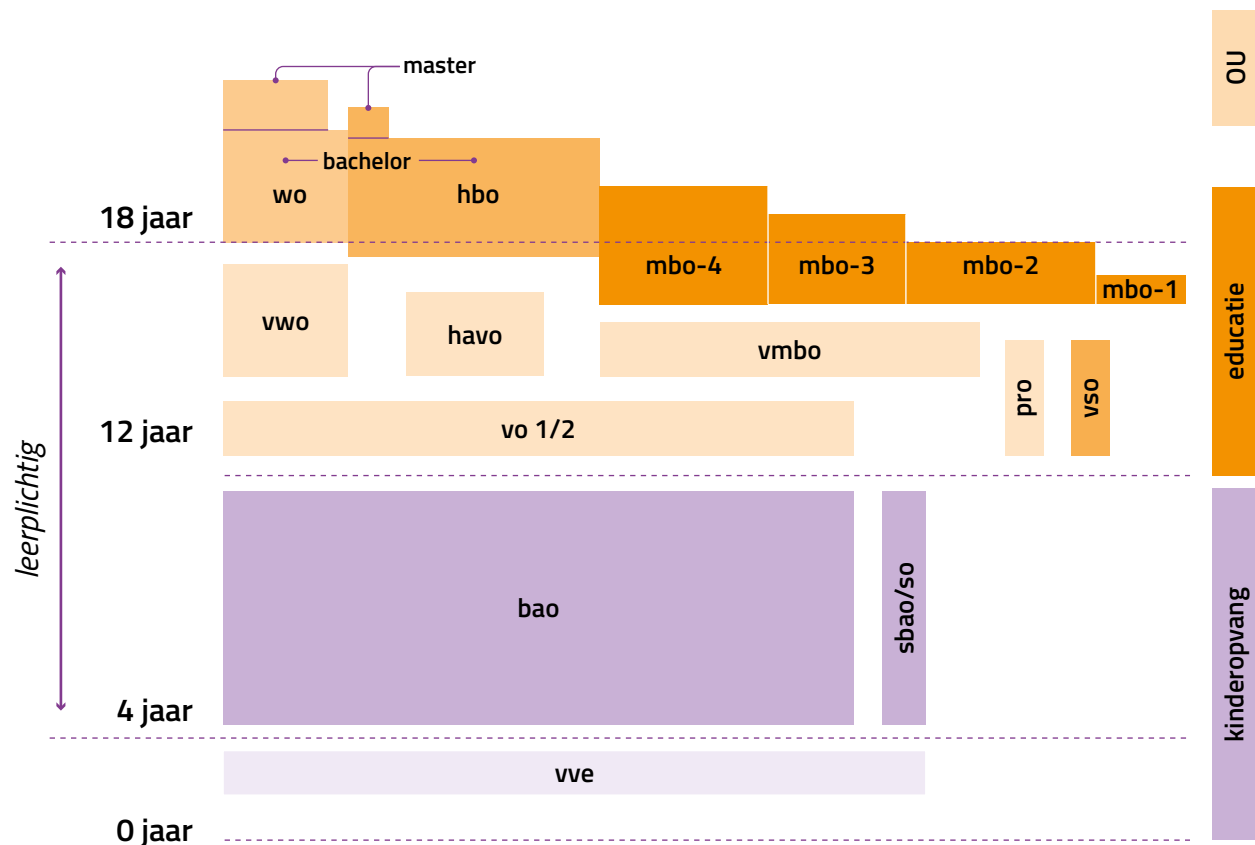
Nederland telt ruim 3 miljoen kinderen en jongeren tot en met 18 jaar. Dat is 18 procent van onze bevolking. Een belangrijk deel van hun dagelijks leven brengen deze baby's, peuters, kinderen en jongeren door bij opvang en onderwijs. Die zijn dus een belangrijke omgeving om kinderen en jongeren in beweging te krijgen en te houden. In opvang en onderwijs werken ruim 700.000 beroepskrachten.<sup>64</sup> Deze pedagogisch medewerkers, leerkrachten (waaronder docenten bewegingsonderwijs) en bestuurders vormen samen met ouders en kinderen de pedagogische driehoek. Een driehoek die er samen voor moet zorgen dat bewegen een normaal onderdeel van de dag wordt.

<sup>64</sup> <https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-arbeidsmarkt/werkenden/beroepen-van-werkenden>

Interventies in deze omgeving hebben in potentie een groot bereik. De kinderopvang en het onderwijs staan nauw met elkaar in verbinding en werken aan overkoepelende doelen voor de (motorische) ontwikkeling van kinderen en jongeren (zie figuur B1). Tegelijkertijd zien we belangrijke verschillen tussen de kinderopvang en onderwijs in bijvoorbeeld wetgeving, daaruit voortvloeiende regels en verantwoordelijkheden en de uitwerking in beleid en praktijk. Recent heeft het Mulier Instituut een kennis- en innovatiescan uitgebracht voor bewegen door kinderen en jongeren.<sup>65</sup> Deze scan vormt een basis voor dit overzicht in de opvang- en onderwijsomgeving.

Figuur B1. Schematische weergave Nederlandse opvang- en onderwijsstelsel.

Bron: OCW in cijfers <https://www.ocwincijfers.nl/sectoren/onderwijs-algemeen/schooltypen/schooltypen>



<sup>65</sup> Singh et al., 2023

# 1.1 Kinderopvang

Bijna een miljoen kinderen tussen 0 en 12 jaar komen een of meerdere dagen per week bij de kinderopvang, zoals bij een kindcentrum, gastouder of op de buitenschoolse opvang. Nederland kent bijna 3.500 geregistreerde aanbieders, waar zo'n 120.000 pedagogisch medewerkers werken. Historisch gezien heeft de kinderopvang vooral een economische functie: het ondersteunen van ouders bij het combineren van zorg en werk. Doordat de kinderopvang een marktsector is, hangen kwaliteitsvraagstukken veelal samen met de kostprijs van de kinderopvang. Naast kostprijs is ook veiligheid een belangrijk kwaliteitscriterium. In de kinderopvang moeten kinderen zich veilig voelen en de ruimte krijgen om zich te ontwikkelen.

## Betrokken partijen in de kinderopvang

Het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW) is de stelselverantwoordelijke en maakt wetten, besluiten en regelingen op het terrein van kinderopvang. Kinderopvangcentra zijn ondernemingen waarin ondernemers investeren. Ouders (en indirect de overheid en werkgevers) betalen voor de dienstverlening. De minister van Financiën is verantwoordelijk voor de rechtmatige, doeltreffende en doelmatige uitvoering van de kinderopvangtoeslag door de Belastingdienst. Daarnaast stelt de rijksoverheid middelen aan gemeenten beschikbaar via het gemeentefonds om het toezicht en de handhaving op de kinderopvang te financieren. De GGD'en voeren dit toezicht op de kwaliteit van de kinder- en gastouderopvang uit namens de gemeenten. GGD-GHOR Nederland ondersteunt de GGD'en en geeft advies met als doel de kwaliteit en de uniformiteit van het toezicht te bevorderen.

De kinderopvangbranche werkt samen met scholen. Ze bereiden samen de overgang van kleuters naar het onderwijs voor. Ook werken ze samen in de buitenschoolse opvang. Het onderwijs is verplicht ouders de mogelijkheid te bieden kinderen na schooltijd op te vangen.<sup>66</sup> Scholen schakelen hiervoor vrijwel altijd kinderopvangcentra in. Het onderwijs en de kinderopvang zorgen samen voor 'doorgaande ontwikkellijnen'. Centra voor buitenschoolse opvang (4-12-jarigen) werken incidenteel samen met sport- en cultuurorganisaties. Soms kopen zij activiteiten in of maken ze een uitstapje naar een cultuur- of sportvoorziening. Daarbij is altijd begeleiding vanuit de kinderopvang nodig omdat de begeleiders van de aanbieders meestal onvoldoende gekwalificeerd zijn. Door de verschillende opleidings- en kwaliteitseisen aan kinderopvang respectievelijk sport- en cultuuraanbod is er weinig structurele samenwerking.<sup>67</sup>

<sup>66</sup> [https://wetten.overheid.nl/BWBR0003420/2023-10-11/#Hoofdstukl\\_Titeldeelll\\_Afdeling1\\_Paragraaf5\\_Artikel45](https://wetten.overheid.nl/BWBR0003420/2023-10-11/#Hoofdstukl_Titeldeelll_Afdeling1_Paragraaf5_Artikel45)

<sup>67</sup> NLsportraad, RVS en Onderwijsraad, 2018

## Wet- en regelgeving en toezicht hierop

De Wet Kinderopvang uit 2005 heeft als doel de kwaliteit van de kinderopvang, inclusief peuterspeelzalen en buitenschoolse opvang, te waarborgen. De kwaliteitseisen voor de kinderopvang zijn vastgelegd in de Wet Innovatie en Kwaliteit (Wet IKK) en zijn verdeeld over vier thema's: de ontwikkeling van het kind, veiligheid en gezondheid, stabiliteit en pedagogisch maatwerk, en kinderopvang is een vak.<sup>68</sup> Binnen het thema 'ontwikkeling van het kind' is een van de doelen dat kinderen lichamelijke vaardigheden leren. In het thema 'veiligheid en gezondheid' is opgenomen dat er voldoende gezonde voeding en beweging moet zijn. Het is aan de opvangorganisaties dit uit te werken in het pedagogisch beleidsplan. De nadruk bij het thema 'veiligheid en gezondheid' ligt op risico's voorkomen, het vierogenprincipe en screening van pedagogisch medewerkers. In de wet is vastgelegd dat ieder kind minstens 3,5 m<sup>2</sup> binnenspeelruimte en 3 m<sup>2</sup> buitenspeelruimte moet hebben. Kwaliteitseisen zijn gericht op een veilige, toegankelijke en passende inrichting van die ruimte. Uitdaging bieden of risicovol spelen wordt niet in de wet genoemd. De GGD voert jaarlijks (onaangekondigd) inspectie uit bij elke opvang. Op grond daarvan kan de gemeente eventueel maatregelen nemen. Doordat in de Wet Kinderopvang geen beweegrichtlijnen zijn opgenomen, besteedt de GGD in de kwaliteitscontrole weinig aandacht aan bewegen. In het beleid van kinderopvangcentra zijn beweegrichtlijnen meestal niet opgenomen.<sup>69</sup>

## Beleid

Om kinderopvang gezonder te maken hebben de ministeries van VWS en SZW in 2017 het programma Gezonde Kinderopvang geïnitieerd. Bewegen is één van de thema's. Doelen van het programma zijn een gezonde leefstijl op kinderopvanglocaties te bewerkstelligen en in de daaraan in de opleiding van pedagogisch medewerkers (pm'ers) aandacht te schenken. Een ander doel is samenwerking met het onderwijs en lokale netwerken op het gebied van jeugdgezondheid. De ambitie van het programma is dat elke kinderopvangorganisatie een coach Gezonde Kinderopvang heeft, die initiatieven op het gebied van gezonde leefstijl organiseert, zowel binnen de organisatie als in samenwerking met lokale partners. Doelstelling van het Preventieakkoord was dat 50 procent van de opvangorganisaties in 2020 een dergelijke coach in dienst zou hebben. Eind 2021 bleek dit bij slechts 27 procent van alle opvangorganisaties het geval te zijn.<sup>70</sup> Betrokkenen zijn enthousiast, zij hebben resultaten geboekt, maar het programma Gezonde Kinderopvang is nog niet geëvalueerd op effectiviteit.

Zowel voor de opvang van 0-4-jarigen als 4-12-jarigen zijn op het gebied van bewegen (en sport) goede voorbeelden en activiteiten beschreven.<sup>71</sup> Voor een aantal van deze interventies hebben onafhankelijke deskundigen vastgesteld dat ze van goede kwaliteit zijn, goed uit te voeren zijn in de praktijk en een grotere kans op effect bieden. Uit de onderzoeken naar erkende interventies blijkt dat het opleiden en begeleiden van pm'ers cruciaal is om meer beweegaanbod op de opvang te realiseren en het plezier in bewegen bij de kinderen en ook bij de pm'ers zelf te laten toenemen.<sup>72</sup>

<sup>68</sup> Zie <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/kinderopvang/kwaliteitseisen-kinderopvang-en-peuterspeelzalen>

<sup>69</sup> Komen en Lucassen, 2019

<sup>70</sup> Boer et al., 2022

<sup>71</sup> Zie <https://www.gezondekinderopvang.nl/themas-0-4-jaar/bewegen> en <https://www.gezondekinderopvang.nl/themas-4-12-jaar/bewegen>

<sup>72</sup> Komen en Lucassen, 2019, Singh et al., 2023

## Aandacht voor bewegen in de praktijk

Het besef groeit dat de kinderopvang, naast het onderwijs, een wezenlijke rol kan spelen in de ontwikkeling van kinderen. Ook de kinderopvang draagt bij om alle kinderen gelijke kansen te geven om zich te ontwikkelen. Naast de oorspronkelijke, economische doelen komt er dus meer ruimte voor een sociaal-maatschappelijke visie op kinderopvang. In de sector speelt de discussie over noodzakelijke veranderingen in de branche. Die gaat over financiering, toegankelijkheid, stabiliteit en kwaliteit van het stelsel. Hoe dat vorm te geven is onderwerp van gesprek: waar de één voorstander is van wettelijke regelingen, zien anderen de oplossing in vergroten van het vakmanschap. Daarvoor zijn gedegen opleidingen van pedagogisch medewerkers en een goed arbeidsmarktbeleid belangrijk. Een voorstel is een pedagogisch kerncurriculum te ontwikkelen dat onderdeel kan zijn van wettelijke kwaliteitsrichtlijnen, vergelijkbaar met die in het onderwijs. Eisen aan en richtlijnen voor voldoende bewegen in de opvang zouden daarvan onderdeel moeten zijn.<sup>73</sup>

Een gezonde leefstijl, met voldoende en veelzijdig bewegen, is een belangrijk thema geworden in de kinderopvang, zo blijkt uit de focusgroep. Bewegen heeft een positieve invloed op de motorische, cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling. Daarnaast is de mate waarin jonge kinderen bewegen mede bepalend voor het beweeggedrag in hun verdere leven. Pm'ers willen graag meer tijd besteden aan gerichte beweegactiviteiten, maar ze missen de kennis en ervaring om die aan te bieden.<sup>74</sup> Het Kenniscentrum Sport & Bewegen heeft hiervoor praktische tools ontwikkeld die via de website beschikbaar zijn.<sup>75</sup>

Als je kijkt naar wetgeving en beleid, is een vertrouwde en veilige omgeving noodzakelijk voor de ontwikkeling en het welzijn van het kind. Kinderopvangorganisaties moeten daar zorg voor dragen. Dit doen zij door risico's in kaart te brengen en maatregelen te nemen om die te beperken. Het idee wat 'veiligheid' is, speelt daarbij een belangrijke rol. Maar dat risico bij spel hoort, is een besef dat begint post te vatten, zo blijkt in de focusgroep. Want kinderen leren juist essentiële zaken door risicovol spelen. Ze leren risico's beter in te schatten, en dat maakt ze zelfbewuster, onafhankelijker en gezonder (zowel mentaal als fysiek).<sup>76</sup> Een uitdagende speelomgeving, waarin je kunt vallen en weer leert opstaan, is een belangrijke randvoorwaarde voor vanzelfsprekend alledaags bewegen. Veel ondernemers in de kinderopvang vinden dit nog spannend en kiezen liever het zekere voor het onzekere. Zij willen liever geen discussie over de veiligheid die zij bieden.

Andere belangrijke factoren in de opvang zijn de inrichting van een beweegvriendelijke en -bevorderende omgeving, betrokkenheid van ouders, sociaal-culturele aspecten en beleidsontwikkeling.<sup>77</sup> Er is nog weinig onderzoek beschikbaar over de effectiviteit van maatregelen of interventies op deze terreinen.<sup>78</sup> In de focusgroep werd benadrukt dat veel ouders niet veel weten over het belang van bewegen, terwijl hun rol in de (beweeg)opvoeding zeer groot is.<sup>79</sup>

---

<sup>73</sup> Leseman et al., 2021

<sup>74</sup> Komen en Lucassen, 2019, Veldman et al., 2023

<sup>75</sup> <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegbeleid-kinderopvang/>

<sup>76</sup> [Risicovol spelen | VeiligheidNL](#)

<sup>77</sup> Veldman et al., 2023

<sup>78</sup> Singh et al., 2023

<sup>79</sup> Ten Tije et al., 2023

## 1.2 Onderwijs

Het Nederlands onderwijsstelsel heeft verschillende schooltypen voor verschillende leeftijden en mensen met een verschillend leervermogen. De NLsportraad beperkt zich in deze analyse tot het basisonderwijs (po), voortgezet onderwijs (vo) en middelbaar beroepsonderwijs (mbo). Hierin krijgen in totaal 2,5 miljoen jongeren van 4 tot en met 18 jaar dagelijks les. Deze onderwijstypen besteden volgens de richtlijnen aandacht aan bewegen en sport.<sup>80</sup> De onderwijssector is daarnaast een grote werkgever. In het schooljaar 2021-2022 waren het basisonderwijs, voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs gezamenlijk werkgever van in totaal 268.000 fte. 182.000 daarvan zijn leraren, onder wie vakleerkrachten lichamelijke opvoeding.<sup>81</sup>

School is een belangrijke plek om motorische vaardigheden te ontwikkelen. Het onderwijs is daarom een belangrijke partij als het erom gaat schoolgaande jongeren het belang van bewegen bij te brengen. Dit geldt zeker voor jongeren uit gezinnen waar de bestaanszekerheid onder druk staat. Hun ouders hebben begrijpelijkerwijs minder aandacht (en financiële middelen) om hun kinderen te stimuleren om te bewegen.<sup>82</sup> De afgelopen tien jaar is de motorische vaardigheid van jongeren afgenomen.<sup>83</sup> De NLsportraad, de Onderwijsraad en de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving adviseerden in 2018 al dat sporten en bewegen een vanzelfsprekend onderdeel hoort te zijn van het onderwijs.<sup>84</sup> De raden adviseerden de wettelijke opdracht (kerndoelen en kwalificatie-eisen) aan scholen op het gebied van sport en bewegen aan te scherpen. Scholen moeten wel de ruimte krijgen om het sport- en beweegaanbod aan te passen aan de leerlingenpopulatie. Het advies wees er ook op dat scholen verschillen in de aandacht die zij geven aan sporten en bewegen. Dat kan leiden tot kansenongelijkheid.

### Betrokken partijen

Het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW) is de stelselverantwoordelijke en maakt wetten, besluiten en regelingen op het terrein van onderwijs. Dit departement ontwikkelt ook beleid om de gezondheid te bevorderen van kinderen binnen de schoolomgeving. De Onderwijsinspectie controleert of onderwijsinstellingen zich houden aan de wet- en regelgeving. De Onderwijsraad geeft gevraagd en ongevraagd advies aan kabinet en parlement. De Stichting Leerplanontwikkeling (SLO) is het nationaal expertisecentrum dat leerplannen ontwikkelt en toetst. SLO herzielt momenteel het curriculum op het gebied van sport en bewegen. Daarin nemen zij bewegen gedurende de schooldag mee.<sup>85</sup>

De leerkrachten, en meer in het bijzonder de vakleerkrachten lichamelijke opvoeding, zijn een centrale speler in de vormgeving van voldoende en vanzelfsprekend bewegen in de onderwijsomgeving. Daarmee vervullen de opleidingen voor deze leerkrachten, zoals de pedagogische academie voor het basisonderwijs (Pabo) en de Academie voor Lichamelijke Opvoeding, een belangrijke rol. De belangen van de onderwijsinstellingen worden behartigd door verschillende onderwijsraden (de PO-Raad, VO-raad, MBO Raad, Vereniging Hogescholen en Universiteiten van Nederland).

---

<sup>80</sup> Kulik, 2023

<sup>81</sup> OCW, 2022

<sup>82</sup> Singh et al., 2023

<sup>83</sup> Inspectie van het Onderwijs, 2018

<sup>84</sup> NLsportraad et al., 2018

<sup>85</sup> Dijk en Nieuwenhuis, 2020



De gemeente is lokaal verantwoordelijk voor de inrichting van de openbare ruimte, waaronder vaak ook die rondom scholen. De gemeente coördineert daarnaast vaak de lokale samenwerking met en tussen scholen en andere partners, zoals buurtsportcoaches, welzijnswerkers, cultuur-, sport- en beweegaanbieders.

### Wet- en regelgeving en toezicht hierop

Het onderwijs is verdeeld in min of meer leeftijdsgebonden sectoren en bijbehorende wetten: basisonderwijs, voortgezet onderwijs, middelbaar beroepsonderwijs en hoger onderwijs. Passend onderwijs is verwerkt in de verschillende sectorwetten. De invulling van het speciaal onderwijs en het voortgezet speciaal onderwijs wordt geregeld in de Wet op de expertisecentra.

Bewegen in het onderwijs wordt – zowel in de praktijk als in de beleidsvorming – vaak gekoppeld aan de les(sen) lichamelijke opvoeding. Terwijl bewegen door de dag heen binnen het onderwijs een veel breder vraagstuk is.

Het bewegingsonderwijs kent wettelijke kerndoelen, die erop gericht zijn kinderen en jongeren beter te leren bewegen, kennis te laten maken met verschillende bewegingsactiviteiten en leerlingen inzicht geven in hun eigen mogelijkheden en voorkeuren.<sup>86</sup> Een ander kerndoel gaat erover dat kinderen en jongeren de waarde van bewegen voor gezondheid en welzijn kennen en ervaren. Het uiteindelijke doel is om ze met plezier (beter te) leren bewegen voor een leven lang in beweging. Op dit moment worden de kerndoelen voor het primair en voortgezet onderwijs herzien, om ze beter en concreter te laten aansluiten bij maatschappelijke veranderingen in bewegen en sporten.<sup>87</sup>

Sinds het schooljaar 2023-2024 is het basisonderwijs verplicht twee uren bewegingsonderwijs per week te bieden. In het voortgezet onderwijs zijn er normtabellen beschikbaar voor de tijdsbesteding aan bewegingsonderwijs. Bijna de helft van de locaties voor vmbo gl/tl (46 procent) en de havo-locaties (43 procent) geeft minder bewegingsonderwijs dan de norm voorschrijft.<sup>88</sup> In het voortgezet onderwijs is er nog weinig aandacht voor bewegen buiten de lessen lichamelijke opvoeding. De samenwerking met andere partijen, zoals fitnesscentra of buurtsportcoaches, is afgenomen sinds 2018. Op slechts een van de vijf scholen worden pauze-activiteiten georganiseerd. In het mbo is bewegingsonderwijs geen verplicht onderdeel van het curriculum.<sup>89</sup>

Of een school wel of niet voldoet aan de kerndoelen is niet altijd een indicatie of kinderen zich op een school motorisch goed ontwikkelen. Dat maakt de NLsportraad op uit de gevoerde gesprekken. De motorische vaardigheden die kinderen moeten beheersen, staan hiervoor niet concreet genoeg omschreven in de kerndoelen. Ook constateren we dat de kerndoelen al lange tijd hetzelfde zijn, terwijl er wel veel pogingen zijn gedaan het curriculum aan te passen en concreter te maken. Daarnaast is het de vraag of de verplichting van twee uren bewegingsonderwijs in het basisonderwijs de manier is om de motorische vaardigheden van kinderen te verbeteren. Het is mogelijk dat de verplichting onbedoeld het gesprek hierover verarmt, bijvoorbeeld als scholen het bewegingsonderwijs vooral als een afvinkoefening zien. De verwachting is

---

<sup>86</sup> SLO, 2023

<sup>87</sup> Nienhuis, 2022, SLO, 2023

<sup>88</sup> Slot-Heijs et al., 2022

<sup>89</sup> Slot-Heijs et al., 2021a

dat er meer nodig is dan alleen een nieuwe verplichting. Het zou goed zijn om de gewenste motorische vaardigheden concreet te omschrijven in de kerndoelen. Hoe deze doelen te bereiken is vervolgens aan de scholen zelf. Scholen hebben bewegingsruimte nodig om op hun specifieke situatie in te kunnen spelen en ruimte te geven aan de professionals.

## Beleid

Het ministerie van OCW is in 2022 het driejarige programma School en Omgeving gestart. Het programma komt voort uit de Gelijke Kansen Alliantie (GKA). Daarin werkt het ministerie samen met scholen, gemeenten en maatschappelijke partners om kansengelijkheid binnen en buiten het onderwijs te verbeteren.<sup>90</sup>

Doel van School en Omgeving is te komen tot een duurzame, structurele opzet van een verlengde schooldag (boven op de onderwijstijd) voor leerlingen in het primair en voortgezet onderwijs. Zo kunnen zij vaardigheden ontwikkelen op het gebied van kunst, muziek, drama, en sport. Een derde van de activiteiten is sportgerelateerd. De focus ligt op scholen waar leerlingen deze mogelijkheden om zich te ontwikkelen niet van huis uit meekrijgen. Uit de gesprekken constateert de raad dat de huidige manier van subsidiëren ongewenste effecten kan hebben. Op dit moment komen met name scholen waar de problematiek het grootst is in aanmerking voor subsidies. Als deze scholen met goede initiatieven nieuwe en andere leerlingen aantrekken, kan een onbedoeld bijeffect zijn dat ze dan het recht op subsidie verliezen.

Uit de gesprekken die de raad heeft gevoerd komt naar voren dat het belangrijk is dat het programma verder wordt uitgebouwd. De regeling en subsidie zouden structureel moeten worden, in plaats van de tijdelijke regeling, zoals nu. De subsidiecultuur (kortdurende financiering) wordt als beperkend gezien voor duurzaamheid van initiatieven. Een langere looptijd maakt het daarnaast ook beter mogelijk dit initiatief goed te evalueren, in de uitvoering bij te stellen en het verder uit te rollen naar andere scholen.

Het programma Gezonde School, gestart in 2017 en doorlopend tot 2024, ondersteunt scholen bij het bevorderen van een gezonde leefstijl, waaronder sport en bewegen. Dit programma wordt gefinancierd door de ministeries van VWS, OCW, SZW en LNV. Scholen kunnen hier vrijblijvend aan deelnemen. Een adviseur van de GGD kan scholen ondersteunen bij de aanpak en helpen bij het aanvragen van het vignet Gezonde School. Op de website van de Gezonde School staan voor verschillende types onderwijs diverse toolkits en mogelijke interventies als voorbeeld, zoals de dynamische schooldag of het 2+1+2 model.<sup>91</sup>

## Aandacht voor bewegen in de praktijk

Uit het onderwijs komt veelvuldig het signaal dat scholen niet alle maatschappelijke vraagstukken kunnen oplossen. De verwachtingen en de werkdruk zijn hoog. In de focusgroep wordt aangegeven dat meer bewegen tijdens de dag, dus los van bewegingsonderwijs, voordelen voor het leren kan bieden. Er is steeds meer bewijs dat bewegen helpt om cognitieve vaardigheden te stimuleren.<sup>92</sup> In de focusgroep valt ook te beluisteren dat het onderwijs vooral gericht is op het beoordelen van prestaties met cijfers, ook als het gaat om bewegen. Een slecht cijfer voor gym kan ertoe leiden dat kinderen met slechtere motorische vaardigheden ontmoedigd raken. Terwijl juist zij gestimuleerd moeten worden om meer te bewegen.

---

<sup>90</sup> OCW, 2023

<sup>91</sup> Zie Een dynamische schooldag vormgeven: waarom en hoe | Gezonde School en <https://www.kvlo.nl/themadownload/Handleiding%20model%20212.pdf> voor meer informatie.

<sup>92</sup> Donnelly et al., 2016

Leraren kunnen onbedoeld sociale ongelijkheid tussen leerlingen vergroten, als ze hun eigen sportieve waarden ten aanzien van deelname, prestaties, lichaamsvormen en gedrag als norm stellen.<sup>93</sup> De kans bestaat dat leerlingen die daar niet aan voldoen, worden buitengesloten in plaats van dat ze positieve aandacht krijgen om mee te doen.

Voorwaarde voor goed bewegingsonderwijs zijn voldoende gekwalificeerde vakleerkrachten.

In het basisonderwijs is de inzet van vakleerkrachten bewegingsonderwijs de afgelopen jaren toegenomen.<sup>94</sup> Bijna de helft van de basisscholen heeft nu een vakleerkracht voor groep 3-8. De verplichting om wekelijks twee uur bewegingsonderwijs te geven, stuitte eerst op tekorten aan beschikbare accommodaties en vakleerkrachten. De meeste gemeenten zeggen dat er nu voldoende ruimte is, doordat scholen gebruik maken van schoolpleinen en sportvelden.<sup>95</sup> Voldoende vakleerkrachten zijn, net als het algemene docententekort, een blijvend probleem. Diverse oplossingen zijn in ontwikkeling, waaronder de inzet van mbo'ers of groepsleerkrachten met gymbevoegdheid.<sup>96</sup> De wet- en regelgeving staat niet toe om mbo-opgeleiden in sport en bewegen in te zetten als vakleerkracht. Zij hebben geen onderwijsbevoegdheid voor het primair en voortgezet onderwijs. Als zij les geven, moet dit onder toezicht van een hbo-opgeleide vakleerkracht. In het VO kan dat op afstand, maar in het PO moet de vakleerkracht bewegingsonderwijs daadwerkelijk aanwezig zijn in de gymzaal. Ook zetten tal van gemeenten buurtsportcoaches in als vakleerkracht. Vanuit de Brede Regeling Combinatiefuncties werden veel buurtsportcoaches ingezet als vakleerkracht bewegingsonderwijs. Vanaf 2026 is deze financieringsconstructie niet meer mogelijk. Wel kunnen buurtsportcoaches buiten de onderwijstijd ingezet blijven worden voor extra beweegaanbod.<sup>97</sup>

Veel leerkrachten zetten bewegend leren in, als onderdeel van meer bewegen gedurende de schooldag. Ongeveer een op de vijf doet dit dagelijks. Dit zijn vooral leerkrachten uit de onderbouw. De meeste basisschooldocenten willen best klassikaal extra beweegactiviteiten inzetten, maar kampen met tijdgebrek voor de voorbereiding en uitvoering. Naast bewegend leren organiseren groepsleerkrachten op ongeveer driekwart van de basisscholen beweegtussendoortjes.<sup>98</sup>

Uit de focusgroep komt naar voren dat de beschikbaarheid van ruimte en de inrichting van de openbare ruimte, speelpleinen en schoolgebouwen het lastig maken bewegen te stimuleren. Veiligheid is, net als in de kinderopvang, daarbij vaker het uitgangspunt dan uitdagend en risicovol spelen. Met de gemeente als eigenaar van zowel de publieke ruimte als schoolgebouwen, vraagt dit om meer afstemming tussen gemeentelijke afdelingen onderling en tussen gemeenten en onderwijs. Mogelijk kan de vakleerkracht bewegingsonderwijs een bredere expertrol vervullen om bewegen in de onderwijsomgeving te stimuleren, ook op het schoolplein.<sup>99</sup>

---

<sup>93</sup> Van Doodewaard, 2022

<sup>94</sup> Slot-Heijs et al., 2021b

<sup>95</sup> Vrieswijk en Schadenberg, 2023

<sup>96</sup> Vrieswijk et al., 2022

<sup>97</sup> <https://sportindebuurt.nl/dA/9af2a9a8c2>

<sup>98</sup> Slot-Heijs et al., 2021b

<sup>99</sup> Inspectie voor het Onderwijs, 2018

Onderzoek laat zien dat interventieprogramma's voor bewegen in het basisonderwijs minimale impact hebben op het aantal minuten dat kinderen structureel dagelijks (matig) intensief bewegen.<sup>100</sup> Alleen als bewegen een structureel onderdeel van het curriculum is, is enig effect zichtbaar. Daarnaast is een doel de kwaliteit van bewegen te vergroten. Interventies waarin extra lessen bewegingsonderwijs door een vakleerkracht worden gegeven laten daarvoor positieve resultaten zien. Beperking van veel interventies in het onderwijs is dat ze zich uitsluitend focussen op factoren binnen de schoolsetting. De rol van familie, vrienden of trainers en coaches krijgt veel minder aandacht. Hier ligt nog een kans op verbetering.



## 2. Bewegen in de werkomgeving

De Nederlandse beroepsbevolking bestaat uit bijna 10 miljoen mensen. Daarmee is de werkomgeving een belangrijk onderdeel van het dagelijks leven van veel Nederlanders. Interventies hebben hier dus in potentie een groot bereik. Datzelfde geldt voor het woon-werkverkeer dat daarbij hoort. Woon-werkverkeer bepaalt voor een deel het alledaags beweeggedrag. Reizen met het openbaar vervoer (ov) heeft voordelen boven reizen met de auto, door de afwisseling met lopen en fietsen.

Het werk van nu lijkt niet meer op het werk van decennia geleden. Technologische ontwikkelingen en verdergaande digitalisering maken lichamelijke arbeid op steeds meer plaatsen overbodig. Mede daarom zijn Nederlanders door de jaren heen meer gaan zitten tijdens hun werk. De coronapandemie heeft dat verschijnsel nog versterkt doordat veel mensen thuis werkten. In 2019 zaten werkenden gemiddeld 4,9 uur per dag, in 2023 is dit toegenomen naar 5,3 uur per dag.<sup>101</sup> Deze stijging is terug te vinden bij alle groepen Nederlandse werknemers. We voeren de Europese ranglijst aan als het gaat om percentages beeldschermwerkers en zittijd.<sup>102</sup>

<sup>100</sup> Singh et al., 2023

<sup>101</sup> Oude Hengel et al., 2023

<sup>102</sup> European Agency for Safety and Health at Work, 2019

Andere beroepen kennen het risico van fysieke overbelasting. Repeterende bewegingen of een (langdurig) ongezonde werkhouding leiden tot een te intensief gebruik van spieren en gewrichten. Zowel fysieke over- als onderbelasting heeft negatieve effecten op de gezondheid en het welbevinden van de werknemer en daarmee op de productiviteit. Jaarlijks gaan zo'n 200.000 gezonde levensjaren verloren door ongezond werk, waarvan 44.000 door fysieke onder- en overbelasting. De kostenpost van ongezond werk schat de Arbeidsinspectie op 200 miljard euro, waarvan 3,3 miljard euro ten gevolge van fysieke belasting. Daarmee is ongezond werk, na roken en overgewicht, de belangrijkste oorzaak van verloren gezonde levensjaren. Zo'n 5 procent van de totale ziektelast in Nederland is toe te schrijven aan ongunstige arbeidsomstandigheden.<sup>103</sup>

## Betrokken partijen

Het ministerie van SZW is de stelselverantwoordelijke en maakt wetten, besluiten en regelingen op het terrein van arbeid, zoals de Arbowet. De Nederlandse Arbeidsinspectie controleert of werkgevers en werknemers zich hieraan houden. Vertegenwoordigers van werkgevers (zoals VNO-NCW en MKB Nederland) en werknemers (vakbonden als FNV, CNV), gebundeld in de Sociaal-Economische Raad (SER), adviseren regering en parlement over het sociaal-economische beleid. Daaronder valt ook duurzame inzetbaarheid van medewerkers. Bedrijfsgeneeskunde wordt gefinancierd en georganiseerd door of in opdracht van werkgevers.

## Wet- en regelgeving en toezicht hierop

Om de veiligheid en gezondheid van werknemers te bewaken is de Arbowet opgesteld. De regie en financiering van de aanpak van ongezond werk ligt bij werkgever, de zorgplicht ligt daar ook. De Arbowet is een kaderwet, wat betekent dat er geen regels in staan over concrete risico's, maar algemene bepalingen over hoe het arbobeleid in bedrijven vormgegeven moet worden. De verdere uitwerking ligt vast in het Arbobesluit (waarin regels staan waaraan werkgevers en werknemers zich moeten houden om arbeidsrisico's tegen te gaan) en de Arboregeling (waarin gedetailleerde voorschriften staan). Per branche zijn arbocatalogi opgesteld waarin sectoren vastleggen welke arbo-onderwerpen prioriteit hebben in hun sector. Ook verplicht de arbowetgeving bedrijven om een risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) uit te voeren. Deze RI&E geldt als basis voor hun arbobeleid, waarin maatregelen staan beschreven om risico's aan te pakken.

De Arbowet maakt onderscheid tussen onveilig werk en ongezond werk. Aandacht voor fysieke onder- en overbelasting valt onder ongezond werk. Waar de negatieve gevolgen van onveilig werk direct zichtbaar zijn, bijvoorbeeld bij een val of beknelling, ligt dat voor ongezond werk gecompliceerder. De gevolgen van ongezond werk, waaronder dus fysieke belasting, maar ook psychosociale belasting of werken met gevaarlijke stoffen, zijn vaak moeilijker zichtbaar en minder direct. Daardoor worden de gezondheidsschade voor het individu en de maatschappelijke gevolgen van ongezond werk vaak onderschat.

---

<sup>103</sup> Nederlandse Arbeidsinspectie, 2023

De Nederlandse Arbeidsinspectie kan handhaven als er onveilige of ongezonde werkomstandigheden zijn. Dit doet zij op basis van meldingen (reactief) en op basis van een eigen programma (actief en risico-gestuurd). Fysieke overbelasting is een van de risico's. Dynamische overbelasting (zoals repeterende bewegingen) veroorzaakt volgens de inspectie meer gezondheidsschade dan statische overbelasting (zoals te lang staan of langdurig zitten). Uit de risico-inventarisatie leidt de inspectie af dat er wel indicaties zijn van gezondheidsschade door langdurig zitten, maar ontbreekt het aan harde cijfers. Om die reden schatten zij de schade door langdurig zitten nog als laag in. Handhaving daarop is daarom vooralsnog niet actief, maar enkel reactief.<sup>104</sup>

## Beleid

Het ministerie van SZW heeft de Arbovisie 2040 opgesteld, met als doel een gezonde en veilige werkomgeving.<sup>105</sup> Het tegengaan van fysieke onderbelasting door veel zitten te onderbreken en regelmatig te bewegen, is echter geen thema. In reactie op de Arbovisie 2040 beveelt de SER aan arbeidsomstandigheden te verbeteren en meer aan arbopreventie te doen.<sup>106</sup> Arbeidsomstandigheden kunnen verbeterd worden door de naleving van de RI&E te verbeteren. De SER concludeert dat de risico's in het werk de afgelopen jaren niet zijn afgenomen, terwijl dit met goed arbobeleid wel mogelijk zou moeten zijn. Ontwikkelingen als digitalisering en tijd- en plaatsafhankelijk werken leiden tot nieuwe opgaven. Bij arbobeleid en -preventie moet volgens de SER de meeste aandacht uitgaan naar de drie belangrijkste oorzaken van uitval: psychosociale arbeidsbelasting, fysieke belasting en gevaarlijke stoffen.

Om beroepsziekten in Nederland te voorkomen heeft het ministerie van SZW in 2018 het programma *Preventie beroepsziekten* gelanceerd. Fysieke onderbelasting is daarin een thema, naast gevaarlijke stoffen en fysieke belasting. De evaluatie van het programma laat zien dat bedrijven die vitaliteit in hun organisatie geborgd hebben, ook aandacht hebben voor bewegen tijdens de werkdag.<sup>107</sup> Cultuur- en structuurverandering vraagt om goede voorlichting en instructies, en een bedrijfscultuur waarin werken aan je gezondheid geaccepteerd is. Collega's en leidinggevendenden spelen daarbij een rol: aanmoediging en voorbeeldgedrag zijn belangrijk.<sup>108</sup> De campagne *Elk half uur even bewegen. Zet ook de stap!* heeft door de timing en de relatief eenvoudige boodschap een eerste aanzet gebracht voor het risicobewustzijn, zo blijkt uit de evaluatie. Concrete interventies met brancheorganisaties en bedrijven zijn echter nauwelijks van de grond gekomen. Daardoor is de impact kleiner dan beoogd.

Het ministerie van SZW wil met de tijdelijke Maatwerkregeling duurzame inzetbaarheid en eerder uittreden (MDIEU) mensen gemotiveerd, gezond en productief hun pensioen laten bereiken. Bedrijven kunnen subsidie aanvragen om activiteiten op te zetten die gezond, veilig en vitaal werken bevorderen.<sup>109</sup> MDIEU loopt sinds 2021, maar er zijn tot nu toe minder subsidieaanvragen ingediend dan verwacht.<sup>110</sup> Van de beschikbare € 964 miljoen (voor de periode 2021-2025) is nu ongeveer € 250 miljoen subsidie verleend, zonder zicht op

---

<sup>104</sup> Nederlandse Arbeidsinspectie, 2022

<sup>105</sup> SZW, 2021

<sup>106</sup> SER, 2023

<sup>107</sup> SZW, 2023

<sup>108</sup> Zie ook Van der Put, 2023

<sup>109</sup> Sociale partners in sectoren kunnen gezamenlijk subsidieaanvragen indienen, waarbij subsidie voor het onderdeel duurzame inzetbaarheid verplicht is (minimaal 25% van het budget) en subsidie voor het onderdeel eerder uittreden optioneel (maximaal 75% van het budget).

<sup>110</sup> De Vleeschouwer en Gelderblom, 2022

daadwerkelijke realisatie van projecten. Slechts € 31 miljoen van dit bedrag is aangevraagd voor activiteiten gericht op het bevorderen van gezond, veilig en vitaal werken, de overige miljoenen zijn aangevraagd voor eerder uitdiensttreden.

### Aandacht voor bewegen in de praktijk

De Nederlandse Arbeidsinspectie constateert dat ongezond werk nog weinig prioriteit krijgt. Ten eerste ontvangt de inspectie weinig meldingen van ongezond werk, onveilige werkomstandigheden worden veel vaker gemeld.<sup>111</sup> Ten tweede geeft de inspectie aan dat werkgevers onvoldoende investeren in gezondheidsbescherming. Slechts de helft van de bedrijven voert de verplichte RI&E uit en contracten met arbodiensten zijn primair gericht op verzuimbegeleiding in plaats van op voorkomen van uitval. Een minderheid van de bedrijven maakt gebruik van het aanbod voor preventieve deskundigheid.<sup>112</sup> In het algemeen constateert de inspectie dat bedrijven met weinig aandacht voor het arbozorgsysteem vaak ook minder maatregelen treffen om ongezond werk tegen te gaan.

Gesprekken in de focusgroep over de werkomgeving bevestigen dat preventie – waaronder het tegengaan van langdurig zitten of het voorkomen van fysieke overbelasting – nog geen structurele aandacht krijgt op de werkvloer. De uitvoerbaarheid van de RI&E is niet optimaal. Ook voeren bij veel bedrijven werkgever en werknemer geen gesprekken over duurzame inzetbaarheid en beroepsvitaliteit. De werkgever wordt gezien als de ‘verzekeraar’ van inkomen. Het zou vanzelfsprekend zou moeten zijn om in de ‘polisvoorwaarden’ af te spreken hoe je als werknemer je werk duurzaam kunt blijven uitvoeren. De taak om *fit for the job* te blijven ligt nu in beginsel bij de werknemer en is daarmee een individuele verantwoordelijkheid. Maar fysieke en sociale kenmerken van de werkomgeving bepalen ook in grote mate of iemand gezond zijn pensioen haalt. Dat betekent dat de werkgever ook een rol heeft. Uit het gesprek in de focusgroep komt naar voren dat overheid, werkgevers en werknemers samen de verantwoordelijkheid zouden moeten nemen en dat die nu nog onvoldoende is vastgelegd.

Bewegen in en rondom werk is niet vanzelfsprekend in de Nederlandse werkcultuur, wordt in de focusgroep benadrukt. De sociale norm op het werk is gericht op productiviteit en efficiëntie, wat niet helpt om de werkdruk te verlichten. Aandacht voor bewegen op het werk, door bijvoorbeeld al wandelend te overleggen of regelmatig een beweegpauze te nemen, ervaren mensen als niet-productief. Bewegen en het onderbreken van veel zitten is geen onderdeel van onze werkcultuur en is in werkprocessen daardoor ook geen makkelijk bespreekbaar onderwerp.

Halverwege 2023 beschikte zes op de tien werknemers die thuiswerkten over een goede werkplek. Niet alleen nam de zittijd toe, het aantal vaste momenten om van en naar de werkplek te bewegen nam af. Thuiswerken en de online overleggen die daarbij horen, kunnen langdurig werk achter het beeldscherm vergroten. Uit onderzoek blijkt dat 23 procent van alle werknemers vindt dat er (aanvullende) arbo-maatregelen nodig zijn om langdurig beeldschermwerk tegen te gaan.<sup>113</sup>

---

<sup>111</sup> Nederlandse Arbeidsinspectie, 2023

<sup>112</sup> Nederlandse Arbeidsinspectie, 2023

<sup>113</sup> Van den Heuvel et al., 2023

Een kans om meer bewegen te stimuleren, ziet de focusgroep in de sociale waarde die veel werknemers aan hun werk koppelen.<sup>114</sup> Bewegen op het werk kan dienen om sociale binding op het werk te bevorderen. Beweegactiviteit moet wel oog hebben voor inclusiviteit, zodat iedereen op een prettige en haalbare wijze kan meedoen. Werkgevers die aandacht hebben voor vitaliteit, voldoende bewegen en onderbreken van langdurig zitten kunnen een aantrekkelijke werkgever zijn voor (nieuwe) medewerkers in een competitieve arbeidsmarkt.



### 3. Bewegen in de zorgomgeving

De NLsportraad neemt een brede omschrijving van zorg als vertrekpunt van deze analyse. Hieronder valt zowel de curatieve ('cure'), maatschappelijke ('welzijn') als langdurige zorg ('care').<sup>115</sup> Regelmatig bewegen heeft gezondheidsvoordelen en voldoende bewegen beschermt tegen verschillende ziekten.<sup>116</sup> Voor het project *Mooi in Beweging* van ZonMw heeft het Mulier Instituut de stand van zaken in kaart gebracht.<sup>117</sup> Er is voldoende wetenschappelijk bewijs dat bewegen en sport tijdens de behandeling en zorg voor patiënten gunstige effecten heeft. Een beweegadvies blijkt in de eerstelijnszorg zelfs kosteneffectiever dan veel farmaceutische interventies.<sup>118</sup> Een zorgvraag hoeft daarnaast niet per definitie een medische vraag te zijn. Soms zijn mensen geholpen met maatschappelijke ondersteuning. Die vorm van zorg, inclusief beweegadvies, kan extra zorgkosten voorkomen.

<sup>114</sup> Conen, 2020

<sup>115</sup> Zie ook Den Broeder et al. 2022. Curatieve zorg beoogt de handhaving of verbetering van de gezondheidstoestand van acuut en chronisch zieken. Maatschappelijke zorg ondersteunt mensen zo goed mogelijk om in de maatschappij te functioneren. Langdurige zorg, ten slotte, is gericht op blijvende of in ieder geval langdurige verpleging en verzorging van zorgafhankelijke mensen.

<sup>116</sup> [Bewegen | Oorzaken en gevolgen | Volksgezondheid en Zorg \(vzinfo.nl\)](#)

<sup>117</sup> Collard en Gutter, 2023

<sup>118</sup> Garret et al., 2011



De meeste van de 17,8 miljoen Nederlanders komen in hun leven in contact met diverse onderdelen van de zorg. Om een indicatie te geven: in 2022 hebben ruim 11 miljoen Nederlanders contact gehad met de huisarts en bijna 7 miljoen met een specialist. In 2019 ontvingen 317 duizend mensen langdurige zorg, van wie 228 duizend mensen in een instelling verbleven.<sup>119</sup> De zorgomgeving is daarmee een belangrijke omgeving om veel mensen te informeren over het belang van bewegen en om dagelijkse bewegen te stimuleren en begeleiden. Daarnaast kan preventie, waaronder bewegen, bijdragen aan het terugdringen van zorguitgaven.<sup>120</sup> In 2019 gaven we in Nederland € 101 miljard uit aan zorg, inclusief welzijn. Dat komt neer op ruim € 6.000 per persoon en 13 procent van ons bruto binnenlands product (bbp).<sup>121</sup> Dit bedrag blijft stijgen en leidt tot problemen met de bekostiging van de zorg.

## Betrokken partijen

Bij de zorg is een veelvoud aan partijen betrokken. De zorg heeft bovendien te maken met veel verschillende geldstromen en diverse toezichthoudende en controlerende instanties. De verantwoordelijkheid voor het stelsel als geheel ligt bij het Rijk, specifiek bij de minister van VWS. Maar voor het grootste deel van de zorg geldt dat het ministerie van VWS niet direct betrokken is bij de dagelijkse uitvoering en bestuur. De betrokkenheid van het ministerie verschilt per zorgwet (zie de volgende paragraaf). In diverse delen van de zorg zijn verschillende uitvoerings- en controleorganisaties of decentrale bestuurslagen verantwoordelijk.<sup>122</sup> De zorgwereld is daarmee een complex systeem. Deze complexiteit maakt het ingewikkeld om transities door te voeren.

Zorgverzekeraars hebben een belangrijke taak in de gezondheidszorg. Zij kopen zorg in voor hun verzekerden en maken daarvoor afspraken met zorgaanbieders.<sup>123</sup> De Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ), het Zorginstituut Nederland (ZiN) en de Nederlandse Zorg Autoriteit (NZA) hebben een toezichthoudende rol. De uitvoering van de zorgtaken ligt bij een groot aantal publieke en private partijen. Deze verschillen in omvang van zelfstandig gevestigde individuele behandelaars tot grote complexe organisaties als ziekenhuizen en ggz-instellingen.

In de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) dragen de gemeenten de verantwoordelijkheid. Zij nemen een groot deel van de uitvoering voor hun rekening. Ook in de Wet publieke gezondheid (Wpg) hebben gemeenten, RIVM, VWS en IGJ de taak te besturen en toezicht te houden, terwijl de GGD'en een groot deel van de uitvoering op zich nemen.

Buiten de stelselwetten om zijn er nog vele andere actoren actief in het Nederlandse zorgstelsel. Zo zijn er de belangen- en beroepsorganisaties, wetenschappelijke verenigingen, vakbonden en patiëntenorganisaties. Bedrijfsgeneeskunde is geen onderdeel van het zorgstelsel, maar wordt gefinancierd en georganiseerd door of in opdracht van werkgevers via arbodiensten (zie paragraaf werkomgeving).

---

<sup>119</sup> <https://www.vektis.nl/intelligence/publicaties/factsheet-zorg-in-gemeenten-2021>

<sup>120</sup> De Blaeij et al., 2020

<sup>121</sup> Dit betreft zowel private als collectieve uitgaven, inclusief welzijns- en maatschappelijke zorg (WRR, 2021)

<sup>122</sup> Zie voor een uitgebreider overzicht WRR, 2021

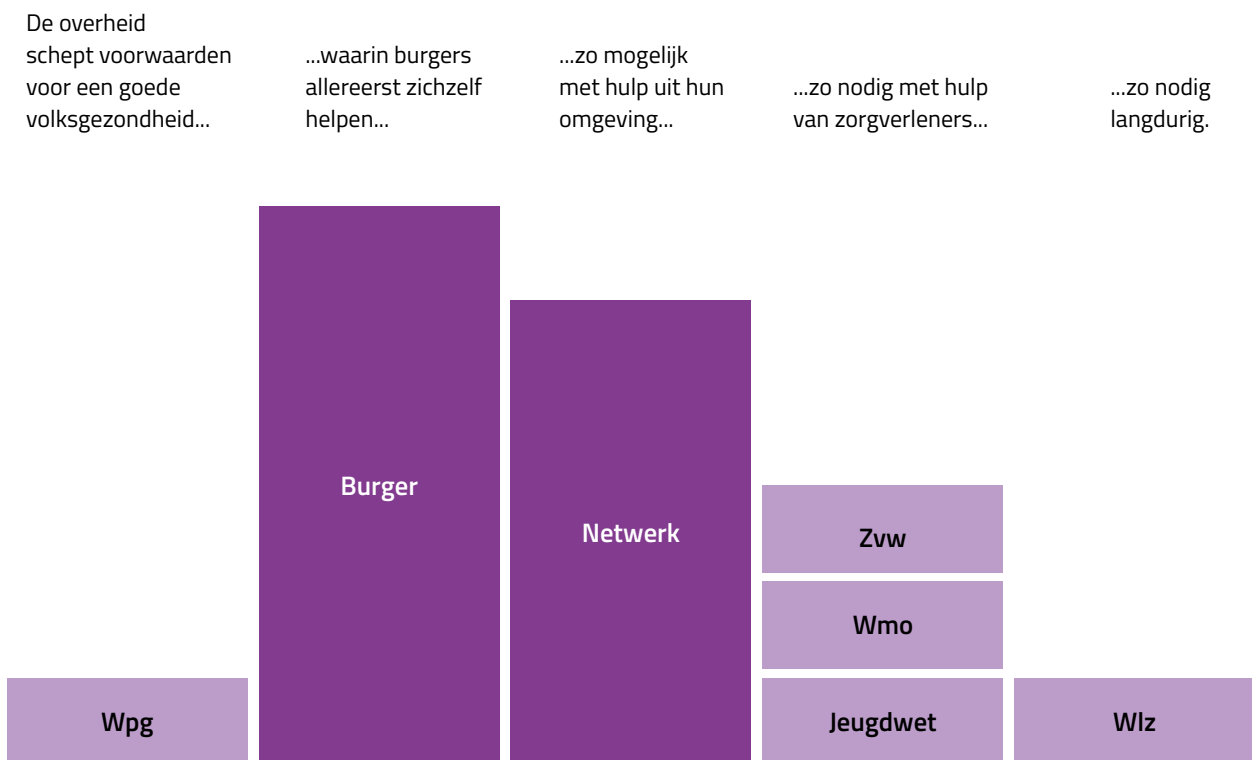
<sup>123</sup> De NLSportraad vindt dat zorgverzekeraars hun maatschappelijke rol ten aanzien van preventie nog sterker op zouden kunnen pakken. Zie hiervoor het briefadvies Van zorg naar bewegen. [Briefadvies NLSportraad Van zorg naar beweging | Brief | Nederlandse Sportraad \(nederlandse-sportraad.nl\)](#)

## Wet- en regelgeving in het zorgstelsel en toezicht hierop

De doelen van het zorgstelsel zijn overzichtelijk: iedereen moet benodigde zorg kunnen krijgen, de kwaliteit van zorg moet goed zijn, de zorg moet betaalbaar blijven en voorkomen is beter dan genezen. De zorg is geregeld in vijf stelselwetten (figuur B2):

- Zorgverzekeringswet (Zvw) voor de basisaanspraken op zorg en financiering basiszorgverzekering;
- Wet langdurige zorg (Wlz) voor regeling van recht op zorg aan huis of in een instelling;
- Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) om de gemeentelijke verantwoordelijkheid voor maatschappelijke ondersteuning te regelen. De Wmo gaat ervan uit dat burgers primair een eigen verantwoordelijkheid hebben voor de wijze waarop zij deelnemen aan de maatschappij. Als dat niet lukt, kunnen zij een beroep doen op de gemeente;
- Jeugdwet (Jw) om de gemeentelijke verantwoordelijkheid te regelen voor hulp aan kinderen, jongeren en hun ouders;
- Wet publieke gezondheid (Wpg) voor de organisatie van de publieke gezondheidszorg. Publieke gezondheidszorg omvat door de overheid aangeboden zorg om ziekte en gezondheidsschade van de gehele bevolking of specifieke groepen op te sporen en te voorkomen. Preventietaken die in de wet zijn omschreven zijn onder andere gezondheidsbevordering, jeugdgezondheidszorg, ouderengezondheidszorg en infectieziektebestrijding. Alles in de Wpg is dus preventie, maar niet alle preventie valt onder de Wpg (zoals bijvoorbeeld arbomaatregelen). Ook de andere stelselwetten financieren zorg die preventief van aard is, en daarnaast kan preventie buiten de zorg georganiseerd of gefinancierd worden.

Figuur B2. De gedachte achter het zorgstelsel  
Bron: Wessels en Van Driesten, 2018



De zorg die valt onder de Zvw en Wlz is een recht op zorg, de Wmo en de Jeugdwet beschrijven wie in aanmerking komt voor een 'voorziening', een aanvulling op wat iemand niet zelf kan doen. Een groot verschil tussen de Wpg en de andere vier stelselwetten is dat de eerste gericht is op het collectief: de bevolking als geheel of bepaalde doelgroepen. De burger krijgt maatregelen of zorg uit de Wpg ongevraagd aangeboden en heeft zelf de keuze om al dan niet mee te doen. Dit is bijvoorbeeld het geval bij vaccinaties en voorlichtingscampagnes over roken, alcohol of bewegen.<sup>124</sup>

In de Zvw en Wlz wordt bewegen, als onderdeel van een gezonde leefstijl of als behandeling, niet genoemd. In zorgstandaarden en richtlijnen kan bewegen wel onderdeel van de zorg uitmaken.<sup>125</sup> Voor verschillende ziekten zijn de effecten van bewegen tijdens de behandeling beschreven en vertaald in een richtlijn voor type en frequentie van beweegactiviteiten.<sup>126</sup>

## Beleid

De actuele aandacht voor preventie biedt momentum om meer bewegen in de gezondheidszorg op te nemen. In het kader van het Nationaal Preventieakkoord (NPA) en het regeerakkoord, initieerde het ministerie van VWS meerdere akkoorden en initiatieven. Zo zet het Integraal Zorgakkoord de komende jaren extra in op het integreren van een gezonde leefstijl als (onderdeel van) een curatieve behandeling bij leefstijlgerelateerde aandoeningen.<sup>127</sup> VWS doet dit onder andere door een brede leefstijlcoalitie te financieren, die in omvang en inzet sterk aan het ontwikkelen is.<sup>128</sup> Deze Coalitie Leefstijl in de zorg zal zich bezighouden met onderzoek, richtlijnen, onderwijs, patiënten, bekostiging en implementatie.

Het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) mikt op een domein-overstijgende aanpak vanuit een lokale en regionale preventie-infrastructuur.<sup>129</sup> Het doel is een integrale benadering van preventie, met aandacht voor factoren die invloed hebben op gezondheid. Dat kunnen individuele factoren zijn, maar ook de fysieke en sociale omgeving, zoals de voedselomgeving of een beweegvriendelijke omgeving op school of op het werk, of bestaanszekerheid heeft invloed. Het streven is toe te werken naar *health in all policies*: diverse domeinen (publieke gezondheid, gezondheidszorg, sociaal domein, fysieke inrichting) dragen bij aan gezondheid van inwoners. Het Rijk heeft financiële middelen beschikbaar gesteld aan gemeenten om sport, gezondheid en sociaal domein te verbinden. Gemeenten hadden tot 31 oktober 2023 de tijd hiervoor een aanvraag in te dienen.<sup>130</sup>

---

<sup>124</sup> Wessels en Van Driesten, 2018

<sup>125</sup> Zie bijvoorbeeld [Richtlijnen-database](#)

<sup>126</sup> Pedersen en Saltin, 2015

<sup>127</sup> VWS, 2022

<sup>128</sup> <https://leefstijlcoalitie.nl/>

<sup>129</sup> VWS, 2023a

<sup>130</sup> Zie voor meer informatie <https://www.dus-i.nl/subsidies/brede-spuk-specifieke-uitkering>

## Aandacht voor bewegen in de praktijk

De beeldvorming over bewegen in de zorg is cultureel bepaald. Zowel patiënten als zorgverleners zien bewegen niet automatisch als hun prioriteit: het bed staat centraal in het ziekenhuis. De patiënt verwacht niet dat hij moet bewegen, de zorgverleners zijn vaak gericht op ontzorgen of veilig en efficiënt handelen. 10 tot 15 procent van de ziekenhuizen ziet zichzelf als 'beweegziekenhuis' en stelt beweegplannen op voor patiënten. Maar de strakke kaders van diagnose-behandel-combinaties (dbc's), zorgpaden, ligdagen en behandelplafonds maken een structurele aanpak zeer moeizaam. Die is daarom afhankelijk van enthousiaste en bevlogen professionals.<sup>131</sup>

Bewegen en gezondheid zijn aan elkaar gerelateerd, maar behoren niet alleen toe aan het medische domein. De Gezondheidsraad adviseert bewegen, gezonde voeding en leefstijlgerelateerde activiteiten buiten het medisch domein te houden, omdat gezondheidswinst ook buiten de geneeskunde kan worden behaald.<sup>132</sup> De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS) ondersteunt dit en adviseert zorgprofessionals hun medische bril af te zetten en te kijken welke andere oplossingen er zijn. Voorbeelden zijn Bewegen op recept of de Nationale Diabetes Challenge.<sup>133</sup> Als zorgaanbieders voor dergelijke oplossingen kiezen, vraagt dat om goede afstemming tussen de zorgsector en beweegaanbieders. Niet alleen voor de overdracht vanuit de zorg, maar ook om ervoor te zorgen dat mensen structureel blijven bewegen zodra ze bij de zorg uit beeld zijn.<sup>134</sup>

ZonMw ziet bewegen in de gezondheidszorg als een maatschappelijke uitdaging voor meer bewegen.<sup>135</sup> Onderzoek van het Mulier Instituut laat zien dat er weinig kerncijfers beschikbaar zijn die laten zien in hoeverre sport en bewegen een integraal onderdeel zijn van de zorg(omgeving) en de (zorg)behandeling.<sup>136</sup> Onderzoek vindt vaak plaats op basis van kleine steekproeven. Er zijn geen gegevens beschikbaar over het aantal patiënten dat wordt doorverwezen vanuit de zorg of dat in de zorg beweegt. Doorverwijzing naar en samenwerking met beweegaanbieders is nog een groot aandachtspunt, net als nazorg vanuit de zorg. Daarnaast is niet bekend hoeveel zorgorganisaties beleid hebben dat bewegen en sport bevat. Hetzelfde geldt voor het aantal sportorganisaties dat aanbod heeft voor mensen die vanuit de zorg worden doorverwezen.

De onderzoekers stellen vast dat er veel programma's en projecten zijn geweest op het gebied van bewegen in de zorgcontext. Probleem is dat die zich vaak maar op een of enkele factoren richten. Voorbeelden zijn het vergroten van de kennis en vaardigheden van professionals, opzetten van domeinoverstijgende samenwerking of focus op de eindgebruiker. Om verandering te realiseren is inzet op meerdere factoren tegelijkertijd noodzakelijk.

---

<sup>131</sup> NLsportraad, 2023b

<sup>132</sup> Gezondheidsraad, 2017b

<sup>133</sup> RVS, 2017

<sup>134</sup> De Jonge et al., 2019

<sup>135</sup> [Welkom! - MOOI in Beweging \(mooibeweging.nl\)](http://Welkom! - MOOI in Beweging (mooibeweging.nl))

<sup>136</sup> Collard en Gutter, 2023

De huidige wetten en regels van het zorgstelsel zetten de kaders om meer bewegen in de zorg te stimuleren. Denk aan bewegen in zorgrichtlijnen en -standaarden, beweegadvies in de zorgpraktijk, vergoedingen voor het voorschrijven van bewegen en stimuleren van bewegen in (nog te bouwen) zorgpraktijken. Inzicht in en kennisdeling van de werkzame factoren is van belang, evenals onderzoek naar de kosteneffectiviteit. Om de opbrengst van bewegen in de gezondheidszorg bij professionals en patiënten inzichtelijk te krijgen, is het nodig langdurige projecten (het Mulier Instituut adviseert langer dan acht jaar) op te zetten. In die projecten moeten meerdere factoren beïnvloed worden. Structurelere financiering van programma's is een randvoorwaarde om zulke projecten van de grond te krijgen.

Deelnemers aan de focusgroep benoemen inbedding van de onderwerpen bewegen, leefstijl en gezondheid in de opleiding van professionals als belangrijk aandachtspunt. Professionals zijn in dit verband niet alleen de arts en zorgprofessional. Het gaat bijvoorbeeld ook om de professional in de schuldhulpverlening of de sport- en beweegsector. Door via de opleidingen bij deze groepen breed bewustzijn te creëren, kan de implementatie goed van de grond komen.



## 4. Bewegen in de woon- en leefomgeving

De woon- en leefomgeving is belangrijk om aan voldoende beweging te komen. Uit verschillende adviezen komt naar voren dat overheden bij omgevingsbeleid ook bevordering van gezondheid moeten meenemen.<sup>137</sup> De woon- en leefomgeving, inclusief de infrastructuur voor mobiliteit, raakt alle 17,8 miljoen inwoners van Nederland. Daarmee is zij een relevante factor in de mate waarin mensen bewegen. Inrichting van deze omgeving vraagt om een langetermijnvisie en -beleid, aangezien aanpassingen in de regel langlopende procedures en grote investeringen vragen.

Er zijn verschillen in de mate waarin een gemeente, wijk of buurt is ingericht om te bewegen. Daarbij sluit het advies Elke regio telt aan.<sup>138</sup> Hierin vestigen Raad voor de leefomgeving en infrastructuur (RLI), Raad voor het Openbaar Bestuur (ROB) en Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS) de aandacht op verschillen tussen regio's als het gaat om brede welvaart (maatschappelijk welzijn). Ze pleiten voor meer aandacht voor basisvoorzieningen zoals scholen, zorginstellingen, sportaccommodaties en winkels. De aan- of afwezigheid hiervan beïnvloedt de hoeveelheid en aard van bewegen in de directe leefomgeving.

Een veilige leef- en transportomgeving nodigt mensen uit zich te fiets of lopend te verplaatsen en kinderen om buiten te spelen. Dat grote verschillen in de inrichting van een wijk of buurt kunnen leiden tot kansongelijkheid om te bewegen is hierbij een specifiek aandachtspunt.

<sup>137</sup> Rli, 2018

<sup>138</sup> Rli et al., 2023

## Betrokken partijen

De rijksoverheid heeft de mogelijkheid met wet- en regelgeving en beleid gemeenten te sturen in de inrichting en het gebruik van de leefomgeving. Met name de ministeries van IenW, BZK en VWS zijn hierbij betrokken. Meer indirect, in de context van het sociaal domein, waaronder armoedebestrijding, geldt dat ook voor het ministerie van SZW. De Inspectie Leefomgeving en Transport (ILT) is toezichthouder en werkt aan veiligheid, vertrouwen en duurzaamheid op het gebied van transport, infrastructuur, milieu en wonen. De RLI geeft kabinet en parlement gevraagd en ongevraagd advies.

De gemeente is lokaal verantwoordelijk voor de inrichting van de openbare ruimte. Zij is er dus ook verantwoordelijk voor dat iedereen in de gemeente (van jong tot oud en van minder tot meer mobiel) voldoende mogelijkheid heeft om te bewegen. Belangrijke partners hierbij zijn planologen, stedenbouwkundigen en ontwerpers. Andere spelers in dit speelveld zijn lokale partners als buurt-sportcoaches, andere welzijnswerkers, sport- en beweegaanbieders en vrijwilligers die zich inzetten om inwoners in beweging te krijgen. Daarnaast heeft de mobiliteitssector sterk invloed op het gebruik van de infrastructuur, bijvoorbeeld door technologische ontwikkelingen als elektrisch rijden en fietsen, ov- gebruik en ook gewoon lopen.

Provincies spelen deze rol bij de inrichting van de openbare ruimte buiten de gemeentegrenzen. De Vereniging Nederlandse Gemeenten en de Vereniging Sport en Gemeenten vertegenwoordigen de belangen van gemeenten en zijn daarvoor het aanspreekpunt. Zij zijn dat voor respectievelijk gemeentelijke taken in het algemeen en het gemeentelijk sportdomein in het bijzonder.

Aedes kan als bundeling van woningcorporaties een rol spelen bij de behartiging van belangen van de aangesloten corporaties waar het de woonomgeving betreft. Diverse bedrijven ontwikkelen professionele sport- en speeltoestellen. Verder zijn er adviesbureaus en andere organisaties die zich richten op speelruimtebeleid, inrichting van (openbare) sportruimte, bewegen en ontmoeten. Enkele voorbeelden zijn Platform31, Wandelnet, Fietsersbond en Jantje Beton.

Het is duidelijk dat er veel belangenbehartigers zijn. Er is dus ook al veel kennis en expertise beschikbaar op lokaal, regionaal en landelijk niveau. Dat pleit voor slimme coalities om hier optimaal gebruik van te maken.

## Bewegen in wet- en regelgeving en toezicht hierop

De Omgevingswet, die op 1 januari 2024 in werking is getreden, spreekt over het 'bereiken en in stand houden van een veilige en gezonde fysieke leefomgeving en een goede omgevingskwaliteit' (art. 1.3).<sup>139</sup> De Omgevingswet regelt de ruimte waarin we wonen en werken en vervangt 26 bestaande wetten en tal van andere regelingen. De nieuwe wet is bedoeld om regels te bundelen en eenvoudiger maken. Doel ervan is een samenhangende aanpak van de leefomgeving, ruimte voor lokaal maatwerk en betere en snellere besluitvorming mogelijk maken. Daarvoor helpt onder meer de instelling van één digitaal Omgevingsloket. De wet biedt ook meer ruimte voor eigen initiatief van burgers of bedrijven binnen het omgevingsplan van de gemeente. Ook moeten overheden omwonenden en bedrijven meer betrekken bij plannen voor de omgeving. De wet gaat niet expliciet in op het vanzelfsprekend maken van meer bewegen. Wel behandelt hij aspecten van veiligheid en gezondheid, die randvoorwaardelijk zijn voor bewegen in de leefomgeving.

De regels in de Wegenverkeerswet dienen onder meer om weggebruikers te beschermen en aantasting van de functie van gebieden te voorkomen of beperken.<sup>140</sup> Hier is sprake van een raakvlak met het thema bewegen in de leefomgeving.

Andere wet- en regelgeving is in dit adviestraject niet onderzocht. Het is interessant om nader te onderzoeken of en in hoeverre andere wet- en regelgeving rechtstreeks of indirect van invloed kan zijn op het thema bewegen in de woon- en leefomgeving en wat die invloed is. Duidelijk is dat huidige wet- en regelgeving niet altijd kan voorkomen dat de overheid een woon- en leefomgeving inricht waar randvoorwaarden voor voldoende bewegen volgens burgers ontbreken. De Raad van State heeft bijvoorbeeld in een recente uitspraak gesteld dat openbaar groen en sportvelden niet bij de eerste levensbehoeften horen.<sup>141</sup> Daardoor kan een gemeente, zelfs tegen de eigen richtlijnen in, woningen bouwen zonder voorzieningen voor voldoende bewegen te realiseren.<sup>142</sup> De NLsportraad vindt die situatie niet wenselijk voor een gezonde leefomgeving en daarmee onhoudbaar.

---

<sup>139</sup> <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/omgevingswet>

<sup>140</sup> Wegenverkeerswet, 21 april 1994, Staatsblad 1994, 399/ <https://wetten.overheid.nl/BWBR0006622/2023-07-01>

<sup>141</sup> Omgevingswet, 23 maart 2016, Staatsblad 2016, 156/ <https://zoek.officielebekendmakingen.nl/stb-2016-156.pdf>

<sup>142</sup> Den Haag mag blijven bouwen, ook al is er geen sport, zorg of groen in de buurt - Omroep West



## Bewegen in beleid

In het mobiliteitsbeleid komt steeds meer aandacht voor actieve mobiliteit, in de vorm van wandelen en fietsen. Het ministerie van IenW investeert sinds 2017 samen met andere partijen in fietsbeleid. In het Nationaal Toekomstbeeld Fiets worden ruimtelijke en maatschappelijke opgaven benoemd om het fietsbeleid en de investeringen die daarvoor nodig zijn te stimuleren.<sup>143</sup> Extra bevorderen van fietsen als onderdeel van het mobiliteitssysteem is nodig voor bereikbaarheid, woningbouw, beperking van klimaatverandering en ook voor een gezonde en inclusieve samenleving. Om de gewenste doelen te bereiken is volgens de berekeningen een investering van € 13 miljard nodig. Samenwerking tussen Rijk, provincies, vervoersregio's, gemeenten en maatschappelijke partners krijgt vorm in Tour de Force.<sup>144</sup> De partijen maken zich hard voor zowel harde infrastructuur (zoals fietsenstallingen en doorfietsroutes) als voor het stimuleren van fietsgebruik. Zij doen dat bijvoorbeeld met campagnes als Kort ritje? Da's zo gefietst.<sup>145</sup> De bekendheid van dit soort maatregelen of campagnes laat nog te wensen over.<sup>146</sup>

Ook de verkeersveiligheid is nog een groot aandachtspunt. De afgelopen drie jaar is het aantal verkeersslachtoffers, met name onder fietsers, toegenomen. In 2022 kwamen 291 fietsers om het leven in het verkeer. Dat waren er 84 meer dan het jaar ervoor en het hoogste aantal sinds 1996 (het begin van de registratie). Dit komt vooral door meer verkeersdoden onder fietsers van 75+: 150 in 2022, tegen 94 het jaar ervoor.<sup>147</sup> Om dit tijt te keren is in 2018 het Strategisch Plan Verkeersveiligheid 2030 vastgesteld.<sup>148</sup> Rijk, provincies, gemeenten en vervoerregio's werken hierin samen om tot een veiliger infrastructuur te komen. Daarbij houden zij rekening met demografische en technologische ontwikkelingen die invloed hebben op de veiligheid in het verkeer.

In de Agenda Stad werken tien ministeries, met het ministerie van BZK als facilitator, samen met steden en andere stakeholders. Doel is onder meer de leefbaarheid in Nederlandse steden versterken. De Agenda Stad behelst onder meer de Citydeals Ruimte voor Lopen, Fiets, Openbare Ruimte. Er wordt gewerkt aan een City Deal Gezonde en Gelukkige Steden.<sup>149</sup> Het is interessant om in kaart te brengen hoe deze deals kunnen bijdragen aan meer bewegen in de woon- en leefomgeving.

Het ministerie van BZK heeft het Nationaal Programma Leefbaarheid en Veiligheid ontwikkeld, gericht op twintig specifieke stadswijken.<sup>150</sup> In dit programma zou aandacht passen voor bewegen, maar het heeft nu nog geen duidelijke plaats. Als het gaat om de inrichting van de openbare ruimte is het ministerie nu vooral bezig met visievorming, bijvoorbeeld in de Nationale Omgevingsvisie (NOVI)<sup>151</sup>. Dit moet samen met het programma Mooi Nederland leiden tot nieuw nationaal ruimtelijk beleid. Dat wordt vastgelegd in de Nota Ruimte die in 2024 vorm moet krijgen. Hier zijn leefbare steden en regio's, en daarbinnen meer ruimte voor bewegen, een thema.

---

<sup>143</sup> Tour de Force, 2022

<sup>144</sup> <https://www.fietsberaad.nl/Tour-de-Force/Home>

<sup>145</sup> <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2023/05/08/start-van-nieuwe-campagne-kort-ritje-das-zo-gefietst>

<sup>146</sup> Van der Vliet et al., 2023

<sup>147</sup> <https://www.cbs.nl/nl-nl/maatwerk/2023/35/verkeersdoden-2022>

<sup>148</sup> IenW, 2018

<sup>149</sup> <https://agendastad.nl/>

<sup>150</sup> BZK, 2022

<sup>151</sup> <https://www.denationaleomgevingsvisie.nl/default.aspx>

Het programma Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen (WOZO) is een samenwerking tussen de ministeries van VWS en BZK. Met het oog op de vergrijzende samenleving besteedt het programma extra aandacht aan woningbouw voor ouderen. Ook bevat het een actielijn voor samen vitaal ouder worden.<sup>152</sup> Een gezonde leefomgeving met aandacht voor bewegen en ontmoeten speelt hierin een belangrijke rol.

In de zomer van 2023 heeft het ministerie van VWS het Actieplan Nederland Beweegt aan de Tweede Kamer aangeboden.<sup>153</sup> De minister noemt daarin drie aanknopingspunten om meer mensen in beweging te krijgen. Een daarvan is het aanpassen van de fysieke (en sociale) leefomgeving om bewegen vanzelfsprekend, eenvoudig en aantrekkelijk te maken. Om de beweegvriendelijkheid in kaart te brengen op buurt-, wijk- en gemeenteniveau is in opdracht van VWS de kernindicator over de beweegvriendelijkheid van de fysieke omgeving ontwikkeld. Hierin wordt informatie over fysieke voorzieningen (zoals sportaccommodaties, sport- en speelplekken), de aanwezigheid van recreatief groen en blauw, en nabijheid van voorzieningen samengebracht. De insteek is dat beleidsveranderingen in de indicator terug zijn te zien.<sup>154</sup>

Departementen als BZK en IenW hebben met hun beleid grote invloed op de fysieke leefomgeving. Bewegen krijgt hierin nog geen prioriteit. Op de departementen is veel goede wil en betrokken ambtenaren die het belang van bewegen erkennen. In de uiteindelijke beleidskeuzes en budgetten kiezen de bewindspersonen toch voor de prioriteiten waarop anderen hen aanspreken en waarvoor zij hen verantwoordelijk houden. Zonder duidelijke afspraak en verantwoordelijkheid op het terrein van bewegen is dat niet onbegrijpelijk. Deze observatie geldt ook voor de diverse beleidsinitiatieven die hierboven staan genoemd. Zolang onduidelijk is wie de regie over alle initiatieven voert en in hoeverre er daarbij sprake is van een coördinerende bevoegdheid, blijft de kans groot dat het beleid onvoldoende op elkaar aansluit om optimaal effect te bereiken.

### Aandacht voor bewegen in de praktijk

Gemeenten kunnen bij het ontwerp en de inrichting van een beweegvriendelijke omgeving gebruikmaken van de kennis die hierover beschikbaar is. Het RIVM-rapport *De maatschappelijke waarde van een gezonde en groene leefomgeving – een verkenning* maakt duidelijk hoe de waarde van een beweegvriendelijke omgeving voor een gemeente of wijk inzichtelijk kan worden gemaakt en in geld is uit te drukken.<sup>155</sup> Met kennis over de waarde kunnen lokale beleidmakers het effect van gezondheid en groen beter afwegen tegen de kosten. Het e-book *Bouwstenen van de beweegvriendelijke omgeving* werkt zeven werkzame mechanismen uit voor de beweegvriendelijke omgeving in 34 bouwstenen met bijbehorende ontwerpprincipes.<sup>156</sup> Maar ook in *De nieuwe generatie stadskinderen; Ruimte maken voor opgroeien*, *De beweegvriendelijke stad. Bouwstenen om de stad beweegvriendelijker te maken* en meerdere andere publicaties zijn praktische handreikingen te vinden om de mogelijkheid om te bewegen op te nemen in het ontwerp en de inrichting van de lokale publieke ruimte.<sup>157</sup>

152 BZK en VWS, 2022

153 VWS, 2023

154 Rauws en Noordzij, 2023

155 Kruize et al., 2023

156 Kenniscentrum Sport & Bewegen, 2023

157 Karsten, L. en N. Felder (2016), <https://www.amsterdam.nl/wonen-leefomgeving/gezonde-stad/bewegende-stad>

Een zeer groot aanbod van initiatieven is beschikbaar voor gebruik van de woon- en leefomgeving door lokale sport- en beweegaanbieders, welzijnsinstanties en andere betrokkenen. Een deel hiervan is terug te vinden via de interventiedatabase van het RIVM en het Kenniscentrum Sport & Bewegen.<sup>158</sup> In deze database worden interventies onderscheiden op basis van drie 'erkenningniveaus'. Die geven informatie over de mogelijke effectiviteit van de interventie: goed beschreven, goed onderbouwd of effectief. Voor de laatste categorie is het noodzakelijk aan te tonen dat een interventie in de praktijk bewezen effectief is. Dit mag met Randomized Controlled Trials (rct's), quasi-experimenteel onderzoek of andere designs, passend bij het doel en de doelgroep van de interventie. Een dergelijke toetsing draagt bij aan relevante kennisdeling. Ze maakt selectie mogelijk van beweeginterventies die aantoonbaar bijdragen aan het realiseren van de doelstellingen op het gebied van voldoende bewegen.

Uit deze database blijkt duidelijk dat er vaak sprake is van een coalitie van organisaties die samenwerken om resultaten te boeken. Deze coalities richten zich op specifieke doelgroepen of leefomgevingen, waarbij er een grote diversiteit is in de aanpak. Er zijn dus meerdere wegen die naar Rome leiden. Relevant is vooral of die wegen aantoonbaar effectief zijn.

---

<sup>158</sup> <https://www.loketgezondleven.nl/> voor interventies op het gebied van gezond leven, waaronder bewegen, of <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/interventies/> waarin alleen de selectie van bewegen is opgenomen.



# Bijlage 2 Gesprekspartners

## Gesprekspartners en meelezers

Alida Oppers	Inspectie van het Onderwijs
Anneke Hiemstra	Pharos
Anneke Sellis	Directie Gezond en Veilig Werken, ministerie van SZW
Arlette van Gilst	programma Actieve mobiliteit, ministerie van IenW
Bas Steunenbergh	Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd
Bregje Beerman	Onderwijsraad
Carl Verheijen	Beweegalliantie
Danielle de Boer	NWA Sport & Bewegen
Demi Theodori	Sociaal-Economische Raad
Dennis Arts	Fontys Hogeschool
Desiree Berendsen	Onderwijsraad
Diana Derckx	Directie Publieke Gezondheid, ministerie van VWS
Djoeke van Dale	RIVM
Esther Rodenburg	SportDrenthe
Erik Lenselink	Beweegalliantie
Fiona Bull	Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)
Fleur Heuvelman	Universiteit van Amsterdam
Gertjan Dol	Gemeente Amsterdam
Harma Bos	Gemeente Coevorden
Jaap de Graaf	Vereniging Samenwerkende Gezondheidsfondsen
Jaap Haanschoten	Hogeschool Windesheim
Jacqueline Prins	Sociaal-Economische Raad
Jantine Kloppenburg	Sportkracht12
Jeroen Lakerveld	Universiteit van Amsterdam
Johan Annema	Beweegalliantie
Juul van Rijn	programma Actieve mobiliteit, ministerie van IenW
Karima Bazi	GezondIn
Kirsten de Klein	Kenniscentrum Sport & Bewegen
Koen Lemmink	Rijksuniversiteit Groningen en NWA Sport & Bewegen
Lianne van Duinen	Raad voor de leefomgeving en infrastructuur
Martijn Kooijman	Ministerie van VWS
Mariken Leurs	Beweegalliantie
Marjon Bachra	Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG)
Mark Geers	VWS Flex Pro
Marleen Emaus	Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd
Marlou Jenneskens	Gelijke Kansen Alliantie, ministerie van OCW
Marrijetje Molenhuis	SportDrenthe

## Gesprekspartners en meelezers

Martin Schulz	Nederlandse School voor Openbaar Bestuur
Martina Hoogendoorn	Kenniscentrum Sport & Bewegen
Masja van den Burg	Sociaal-Economische Raad
Meike Unger	Gelijke Kansen Alliantie, ministerie van OCW
Miranda Vroom	Ministerie van VWS
Muriel Cluitmans	Ministerie van VWS
Nicole den Braver	Universiteit van Amsterdam
Noor Willemsen	Ministerie van VWS
Reint Jan Renes	Hogeschool van Amsterdam
Remco Hoekman	Mulier Instituut
Ron Hillebrand	Raad voor de leefomgeving en infrastructuur
Ron van den Ende	Nationaal Programma Leefbaarheid en Veiligheid, ministerie van BZK
Sanne de Vries	Haagse Hogeschool, Lectorenplatform Sport en Bewegen
Sido de Schiffart	Wij Buurtsportcoaches
Stannie Driessen	Raad voor Volksgezondheid & Samenleving
Sytske de Jong	Ministerie van VWS
Thérèse van der Velden	Nederlandse Arbeidsinspectie
Veronique Ruiz van Haperen	VWS Flex Pro
Walter van Benthem	Inspectie Leefomgeving en Transport
Wanda Wendel-Vos	RIVM
Wendy Scholtes-Bos	Haagse Hogeschool

## Aanwezigen focusgroepen

Albert Jan Remijn	Ministerie van Defensie
Amika Singh	Mulier Instituut
Bart Swanenvleugel	Raad voor de leefomgeving en infrastructuur
Claudia van Kleeff	Ministerie van Defensie
Dianne Scholte	Kenniscentrum Sport & Bewegen
Dilene van Campen	MOVE research
Eline Geschiere	Kenniscentrum Sport & Bewegen
Els Annegarn	Stichting Doras Amsterdam
Elsbeth de Mooij	Arriva
Erik Lenselink	NOC*NSF
Fianne Stroeken	BuroAmplio
Frank Beemer	ZonMw, MOOI in beweging

## Aanwezigen focusgroepen

Frank Hart	Wandelnet
Fulco van 't Hag	Zelfstandig tennisleraar
Gerlinde van Raalte	Krajicek Foundation
Gertjan Dol	Gemeente Amsterdam
Hans Arends	Vitaal Bedrijf
Hans Zwerver	Gelderse Vallei, Bewegen als medicijn
Hidde Bekhuis	Radboud Universiteit
Ilja van Holsteijn	Kenniscentrum Sport & Bewegen
John Machiels	SRO, Vereniging Sport en Gemeenten
Jorien Slot-Heijs	Mulier Instituut
Jurriaan Blekemolen	Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde
Karin Poelstra	Assen SportStad, buurtsportcoach
Karin Valkenet	UMC Utrecht
Laurens Verbaan	Rotterdam Sportsupport
Liesbeth van der Meer	Rotterdam Sportsupport
Linda Bayoumi	Kenniscentrum Sport & Bewegen
Linda Willemsen-Huigen	SportUtrecht
Mark Noordzij	Mulier Instituut
Marrietje Molenhuis	SportDrenthe
Maureen Ros	Kenniscentrum Sport & Bewegen
Merle Nordmann	Radboud Universiteit
Mirjam Stuij	Mulier Instituut
Nanda de Jong	Menzis
Nicole Beukers	JOGG
Nina Bartelink	Fontys Hogeschool
Olga Stowa	STIPO
Rachel Zonderop	Sportief Besteed Groep, vitaliteitsprogramma's
Raymond Gruijs	Expertisecentrum Onregelmatig werken
Robert-Jan Tamis	Sportbedrijf Rotterdam
Sabine Blaauwgeers	GezondDalen
Saskia Sap	Zzp'er op gebied van dans, pedagogiek
Shanna Kulik	Kenniscentrum Sport & Bewegen
Tanja Bracco Gartner	KNGU
Thom Gordijn	Sportloket Limburg en NOC*NSF
Thomas Le Gras Bleeker	STIPO
Willemijn Van Gastel	Zzp'er op gebied van duurzame inzetbaarheid
Yannick de Korte	Kenniscentrum Sport & Bewegen



# Literatuurlijst



- Bailey, R., Hillman, C. H., Arent, S. M., & Petitpas, A. J. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289–308. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>
- Blijleven, W., De Koning, F., Sarwary, S., & Feijten, P. (2023). *SMensbeelden achter beleid*. Sociaal en Cultureel Planbureau. <https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2023/10/16/mensbeelden-achter-beleid>
- Blom, A., Tammelin, T., Laine, K., & Tolonen, H. (2018). Bright spots, physical activity investments that work: the Finnish Schools on the Move programme. *British Journal of Sports Medicine*, 52(13), 820–822.
- Boer, J., Kuijpers, T., Edens, J., Eykelenboom, M., Nawijn, E., Koopman, N., Pon, E. du, Pees, S., Hendriksen, M., & van Giessen, A. (2022). *Voortgangsrapportage Nationaal Preventieakkoord 2021*. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2022-0072.pdf>
- Boutellier, H. (2019). *Hoe veilig verder!? Afscheidsrede*. Verwey-Jonker Instituut. <https://www.verwey-jonker.nl/artikel/afscheidsrede-prof-hans-boutellier/>
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. *International Encyclopedia of Education* 3(2).
- BZK & VWS (2022). *Programma Wonen en zorg voor ouderen*. Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties. <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2022/11/23/programma-wonen-en-zorg-voor-ouderen>
- BZK (2022). *Nationaal Programma Leefbaarheid en Veiligheid*. Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties. <https://open.overheid.nl/documenten/ronl-b338d560857e5f1227939ee0e47ac14db6d6ee63/pdf>
- CBS (2023). *7 op de 10 bedrijven deden afgelopen jaar aan digitalisering*. Centraal Bureau voor de Statistiek. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2023/37/7-op-de-10-bedrijven-deden-afgelopen-jaar-aan-digitalisering>
- Collard, D., & Gutter, K. (2023). *Sport en bewegen wordt te weinig ingezet in de gezondheidszorg*. Mulier Instituut. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/27435/sport-en-bewegen-wordt-te-weinig-ingezet-in-de-gezondheidszorg/>
- Conen, W. (2020). *Waarde van werk in Nederland*. Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid. <https://www.wrr.nl/publicaties/working-papers/2020/01/15/waarde-van-werk-in-nederland>
- De Blaeij, A., Van Gils, P., Suijkerbuijk, A., & De Wit, A. (2020). *Het potentieel van preventie*. Kosteneffectiviteit van preventie. RIVM. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. <https://www.kosteneffectiviteitvanpreventie.nl/potentieel-van-preventie>
- De Jonge, M., Singh, A. S., & Elling, A. (2019). *Uit de zorg, in beweging*. Mulier Instituut. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/24603/uit-de-zorg-in-beweging/>
- De Korte, Y., & Ros, M. (2023). *Wat maakt veel zitten ongezond?* Kenniscentrum Sport & Bewegen. <https://www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/wat-maakt-veel-zitten-ongezond/>
- De Vleeshouwer, E., & Gelderblom, A. (2022). *Start van de MDIEU-regeling: proces en bereik*. SEOR Erasmus School of Economics. [https://www.seor.nl/Cms\\_Media/S1412-Start-van-de-MDIEU-regeling---proces-en-bereik.pdf](https://www.seor.nl/Cms_Media/S1412-Start-van-de-MDIEU-regeling---proces-en-bereik.pdf)
- Den Broeder, L., Heugens, E., Couwenbergh, C., & van Bakel, M. (2022). *Op weg naar de VTV-2024. Definitierapport Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2024*. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2022-0049.pdf>

- Ruijter, A. de, Dijkstra, C., Wallage, B., Poelman M., Bergsma L., Kolfschooten, H. van, Wewerinke, M., Rutgers, T., Waterlander, W. (2023). Tussen mens en ruimte, de (on) gezonde voedselomgeving als omgevingswaarde. Universiteit van Amsterdam. <https://www.uva.nl/content/nieuws/persberichten/2023/12/onderzoekers-uva-en-amsterdam-umc-maken-voedselomgeving-meetbaar.html>
- Dijk, D., & Nieuwenhuis, M. (2020). *Curriculum.nu bereidt voor op een leven lang met plezier bewegen*. Kenniscentrum Sport & Beweging <https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/curriculum-nu-bereidt-voor-op-een-leven-lang-met-plezier-bewegen/>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D. M., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P. D., Lambourne, K., & Szabo Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/mss.0000000000000901>
- European Agency for Safety and Health at Work (2019). *European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks (ESENER) Results Visualisation - Safety and Health at Work - EU - OSHA*. <https://osha.europa.eu/sites/default/files/esener-2019-overview-report.pdf>
- Feijten, P., & Gebhardt, W. (2022). *Mensbeelden bij beleid*. Sociaal en Cultureel Planbureau. <https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2022/10/20/mensbeelden-bij-beleid>
- Garrett, S., Elley, C. R., Rose, S. B., O'Dea, D., Lawton, B. A., & Dowell, A. C. (2011). *Are physical activity interventions in primary care and the community cost-effective? A systematic review of the evidence*. *British Journal of General Practice*, 61(584), e125-e133. <https://doi.org/10.3399/bjgp11x561249>
- Gezondheidsraad (2017a). *Beweegrichtlijnen 2017*. Gezondheidsraad <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>
- Gezondheidsraad (2017b). *Maat houden met medisch handelen*. Gezondheidsraad <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/06/21/maat-houden-met-medisch-handelen>
- Haapala, H. L., Hirvensalo, M. H., Kulmala, J., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Laine, K., Laakso, L., & Tammelin, T. H. (2017). Changes in physical activity and sedentary time in the Finnish Schools on the Move program: a quasi experimental study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(11), 1442-1453.
- Hardus, S., Schellingerhout, R., Reudink, M., Van Gerwen, O-J. en Thewissen, S. (2022). *Verankering van brede welvaart in de begrotingssystematiek*. Sociaal en Cultureel Planbureau. <https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2022/06/30/verankering-van-brede-welvaart-in-de-begrotingssystematiek>
- Henke, J. (2023). We zitten onszelf kapot! Hoe erg is dat en wat doe je eraan? In: *Trouw*, 20 oktober. <https://www.trouw.nl/wetenschap/we-zitten-onszelf-kapot-hoe-erg-is-dat-en-wat-doe-je-eraan~b0181fbe/>
- IenW (2018). *Het strategisch Plan Verkeersveiligheid 2030. Veilig van deur tot deur*. Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat. <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2018/12/05/bijlage-1-het-strategisch-plan-verkeersveiligheid-2030-veilig-van-deur-tot-deur>
- Inspectie van het Onderwijs (2018). *Peil.Bewegingsonderwijs. Einde basis- en speciaal basisonderwijs, 2016-2017*. Inspectie van het Onderwijs <https://www.onderwijsinspectie.nl/onderwerpen/peil-onderwijs/documenten/rapporten/2018/04/20/peil-bewegingsonderwijs-einde-basis-speciaal-basisonderwijs-2016-2017>
- ISPAH (2020). *Acht investeringen voor het verhogen van fysieke activiteit*. International Society for Physical Activity and Health. <https://ispah.org/wp-content/uploads/2021/01/Dutch-Eight-Investments-That-Work-FINAL.pdf>

- Karsten, L. en Felder, N. (2016). *De nieuwe generatie stadskinderen. Ruimte maken voor opgroeien*. Marcel Witvoet.
- Kenniscentrum Sport & Bewegen. (2023). *Bouwstenen van de beweegvriendelijke omgeving*. Kenniscentrum Sport & Bewegen. <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/e-book-bouwstenen-van-de-beweegvriendelijke-omgeving/>
- Kloosterman, R., Akkermans, M., Reep, C., Tummers – van der Aa, M. (2023). *(On)gezonde leefstijl 2022: opvattingen, motieven en gedragingen*. Centraal Bureau voor de Statistiek. <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2023/on--gezonde-leefstijl-2022-opvattingen-motieven-en-gedragingen/4-sporten-en-bewegen>
- Kohl H.W. 3<sup>rd</sup>, Craig, C.L., Lambert, E.V., Inoue, S., Alkandari, J.R., Leetongin, G., Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet Physical Activity Series Working Group*. *Lancet* 380(9838):294-305.
- Komen, A. en Lucassen, J. (2019). *Van jongs af aan vaardig in bewegen*. Mulier Instituut. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/24643/van-jongs-af-aan-vaardig-in-bewegen/>
- Koning, R., Gerdes, E., Van Eldert, P., Hover, P. (2022). *SROI sport en bewegen 2022. Wat is het maatschappelijk rendement van sport en bewegen?* Kenniscentrum Sport & Bewegen. [https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?sroi-sport-en-bewegen-2022&kb\\_id=26787](https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?sroi-sport-en-bewegen-2022&kb_id=26787)
- Kruize, H., de Nijs, T., De Ruiter, H., Hoekstra, J., Huitema, M., & Noordzij, M. (2023). *De maatschappelijke waarde van een gezonde en groene leefomgeving - een verkenning*. Rijks Instituut voor Volksgezondheid en Milieu. <https://www.rivm.nl/publicaties/maatschappelijke-waarde-van-gezonde-en-groene-leefomgeving-verkenning>
- Kulik, S. (2023). *Wettelijke richtlijnen voor bewegingsonderwijs van basisschool tot mbo*. Kenniscentrum Sport & Bewegen. <https://www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/wettelijke-richtlijnen-voor-bewegingsonderwijs-van-basisschool-tot-mbo/>
- Leseman, P., van der Werf, W., Jepma, IJ., Studulski, F., Nelemans, S., & Slot, P. (2021). *Toekomst van de kinderopvang in het pedagogisch-educatieve ecosysteem van kinderen en jeugdigen: een verkenning*. Universiteit Utrecht/Sardes. [https://www.monitorlkk.nl/path/toimg.php?id=3894&image=lkk\\_toekomst\\_kinderopvang\\_\\_definitief\\_20-03-2021\\_2851-892.pdf](https://www.monitorlkk.nl/path/toimg.php?id=3894&image=lkk_toekomst_kinderopvang__definitief_20-03-2021_2851-892.pdf)
- Nau, T., Bauman, A., Smith, B. J., & Bellew, W. (2022). A scoping review of systems approaches for increasing physical activity in populations. *Health Research Policy and Systems*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12961-022-00906-2>
- Nederlandse Arbeidsinspectie (2022). *Meerjarenplan 2023-2026*. Nederlandse Arbeidsinspectie <https://www.nlarbeidsinspectie.nl/publicaties/jaarplannen/2022/11/25/meerjarenplan-2023-2026>
- Nederlandse Arbeidsinspectie (2023). *Staat van gezond werk*. Nederlandse Arbeidsinspectie <https://www.nlarbeidsinspectie.nl/publicaties/rapporten/2023/05/10/staat-van-gezond-werk>
- Nederlandse Sportraad (2020a). *De opstelling op het speelveld*. Nederlandse Sportraad. <https://www.nederlandse-sportraad.nl/adviezen/documenten/publicaties/2020/11/19/de-opstelling-op-het-speelveld>
- Nederlandse Sportraad (2020b). *Rondje langs de velden I. Een vergelijking van de organisatie en financiering van de sport met andere sectoren*. Nederlandse Sportraad. <https://www.nederlandse-sportraad.nl/documenten/publicaties/2020/07/10/rondje-langs-de-velden-i-een-vergelijking-van-organisatie-en-financiering-van-sport-met-andere-sectoren>

- Nederlandse Sportraad (2023a). *Analyse Bewegen tijdens de levensloop*. Nederlandse Sportraad. <https://www.nederlandse-sportraad.nl/adviezen/documenten/publicaties/2023/06/21/analyse-bewegen-tijdens-de-levensloop>
- Nederlandse Sportraad (2023b). *Loopt u even mee? - Een verkenning van aandacht voor bewegen en sport in Nederlandse ziekenhuizen*. Nederlandse Sportraad. <https://www.nederlandse-sportraad.nl/documenten/publicaties/2023/06/29/loopt-u-even-mee---een-verkenning-van-aandacht-voor-bewegen-en-sport-in-nederlandse-ziekenhuizen>
- Nederlandse Sportraad, RVS en Onderwijsraad (2018). *Plezier in bewegen - een oproep tot dagelijks sporten en bewegen in het onderwijs*. Nederlandse Sportraad. <https://www.nederlandse-sportraad.nl/plezier-in-bewegen>
- Nienhuis, J. (2022). Beweegidentiteit (BI). *Verkenning voor de actualisatie van de kerndoelen en examenprogramma's voor het leergebied Bewegen & Sport*. Amersfoort, SLO.
- NZA (2023). *Stand van de zorg 2023*. Nederlandse Zorg Autoriteit. <https://www.nza.nl/onderwerpen/stand-van-de-zorg>
- OCW (2022). *Tendrapportage Arbeidsmarkt. Leraren po, vo en mbo 2022*. Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. <https://open.overheid.nl/documenten/ronl-18202bb854ec7f706ee1e63087fc2b3158a173cc/pdf>
- OCW (2023). *School en omgeving*. Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. <https://www.gelijke-kansen.nl/schoolenomgeving>
- Oude Hengel, K., Bouwens, L., De Vroome, E., & Hoofman, W. (2023). *Hoe werken werknemers uit 2019 na de pandemie? Resultaten van het NEA-COVID-19 cohort onderzoek*. [https://wp.monitorarbeid.tno.nl/wp-content/uploads/2023/10/Rapport\\_TNO\\_NEA-COVID-19.pdf](https://wp.monitorarbeid.tno.nl/wp-content/uploads/2023/10/Rapport_TNO_NEA-COVID-19.pdf)
- Pedersen, N. H., Grøntved, A., Brønd, J. C., Møller, N. C., Larsen, K. T., Debrabant, B., Koch, S., Troelsen, J., Brage, S., & Schipperijn, J. (2023). Effect of nationwide school policy on device-measured physical activity in Danish children and adolescents: a natural experiment. *The Lancet Regional Health–Europe*, 26.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 25 Suppl 3, 1–72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
- Rauws, R. en Noordzij, M. (2023). *Wordt Nederland beweegvriendelijker? Een analyse van de cijfers van de Kernindicator Beweegvriendelijke omgeving voor 2020 en 2022*. Mulier Instituut. <https://www.mulierinstituut.nl/actueel/is-nederland-beweegvriendelijker-geworden/>
- Reitsma, M. Hoogendam, A., Kwaastniet, R. de, Poel, H. van der (2022). *Monitor Sportakkoord 'Sport verenigt Nederland'. De oogst van het sportakkoord*. Mulier Instituut. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/26800/monitor-sportakkoord-sport-verenigt-nederland-de-oogst-van-het-sportakkoord/>
- RIVM (2020). *Volksgezondheid Toekomst Verkenning – Thema Leefomgeving | Stedelijke verdichting*. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. <https://www.volksgezondheitoekomstverkenning.nl/c-vtv/leefomgeving/fysiek#referentie-fysiek>
- RIVM (2021a). *Impactvolle Determinanten: bewegen*. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. [https://www.rivm.nl/sites/default/files/2021-07/LR\\_012065\\_131709\\_Factsheet%20bewegen\\_V5.pdf](https://www.rivm.nl/sites/default/files/2021-07/LR_012065_131709_Factsheet%20bewegen_V5.pdf)
- RIVM (2021b). *Determinanten van ongezonde voeding*. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. [https://www.rivm.nl/sites/default/files/2021-07/LR\\_012065\\_131709\\_Factsheet%20ongezonde\\_voeding\\_V5.pdf](https://www.rivm.nl/sites/default/files/2021-07/LR_012065_131709_Factsheet%20ongezonde_voeding_V5.pdf)

- RIVM (2023). *Op weg naar gezonder en duurzamer kort woon-werkverkeer. Pak de fiets of het OV!* Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2023-0201.pdf>
- RLI (2018). *De stad als gezonde habitat. Gezondheidswinst door omgevingsbeleid.* Raad voor de leefomgeving en infrastructuur. <https://www.rli.nl/publicaties/2018/advies/de-stad-als-gezonde-habitat>
- RLI (2023). *Sturen op brede welvaart in de praktijk van het leefomgevingsbeleid.* Raad voor Leefomgeving en Infrastructuur. <https://www.rli.nl/in-voorbereiding/sturen-op-brede-welvaart-in-de-praktijk-van-het-leefomgevingsbeleid>
- RLI, ROB en RVS (2023). *Elke regio telt!* Raad voor Leefomgeving en Infrastructuur. <https://www.rli.nl/publicaties/2023/advies/elke-regio-telt>
- RVS (2017). *Recept voor maatschappelijk probleem. Medicalisering van levensfasen.* Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. <https://www.raadrvs.nl/documenten/publicaties/2017/04/04/recept-voor-maatschappelijk-probleem>
- RVS (2023). *Op onze gezondheid. De noodzaak van een sterkere publieke gezondheidszorg.* Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. <https://www.raadrvs.nl/documenten/publicaties/2023/04/18/op-onze-gezondheid>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
- SER (2023). Naar een werkend arbostelsel voor iedereen. Arbovisie 2040, deel 1. Sociaal-Economische Raad. <https://www.ser.nl/-/media/ser/downloads/adviezen/2023/arbovisie-2040-deel-1.pdf>
- Singh, A., Veldman, S., & de Jonge, M. (2023). *Kinderen en jongeren bewegen minder en hun motoriek gaat achteruit. Kennis- en Innovatiescan WP2.* Mulier Instituut. <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=11326&m=1683628234&action=file.download>
- SLO (2023). *Kerdoelen en eindtermen bewegingsonderwijs.* Stichting Leerplan Ontwikkeling. <https://www.slo.nl/thema/vakspecifieke-thema/bewegingsonderwijs/kerndoelen/>
- Slot-Heijs, J., Vrieswijk, S., & Lucassen, J.M.H. (2021a). *Bewegen, sport en gezonde leefstijl in middelbaar beroepsonderwijs.* Mulier Instituut. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/25884/bewegen-sport-en-gezonde-leefstijl-in-middelbaar-beroepsonderwijs/>
- Slot-Heijs, J.J., Vrieswijk, S., & Lucassen, J.M.H. (2021b). *Bewegingsonderwijs en sport in het primair onderwijs 2021: 2-meting.* Mulier Instituut. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/26377/bewegingsonderwijs-en-sport-in-het-primair-onderwijs-2021-2-meting/>
- Slot-Heijs, J., Vrieswijk, S., Bronkhorst, A., & Lucassen, J.M.H. (2022). *Lichamelijke opvoeding en sport in het voortgezet onderwijs.* Mulier Instituut. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/27078/lichamelijke-opvoeding-en-sport-in-het-voortgezet-onderwijs/>
- Steenbergen, E. (2023). Over deze pandemie hoor je niemand. In *NRC*, zaterdag 21 oktober. <https://www.nrc.nl/nieuws/2023/10/17/waarom-de-overheid-nederland-maar-niet-in-beweging-krijgt-a4177493>.
- Stuij, M. (2021). *Physical activity in type 2 diabetes care: A critical narrative study.* VU Amsterdam
- SZW (2021). *Op weg naar de Arbovisie 2040! De hoofdlijnen.* Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid. <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2021/06/15/hoofdlijnennota-arbovisie-2040-x>
- SZW (2023). *Programma preventie beroepsziekten.* Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid. <https://www.arboportaal.nl/documenten/publicatie/2023/01/19/programma-preventie-beroepsziekten>

- Ten Tije, T., Slot-Heijs, J., & Singh, A. (2023). *Buitenspelen in Nederland. De ontwikkeling tussen 2015 en 2021*. Mulier Instituut. <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=11516&m=1699456175&action=file.download>
- Tour de Force (2022). *Nationaal Toekomstbeeld Fiets. De kracht van de fiets volop benut!* Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat. <https://open.overheid.nl/documenten/ronl-c7e81e32154ccb96643ac477e562518c37d24dea/pdf>
- Van den Heuvel, S.G., Fernandez Beiro, L., & Van Dam, L.M.C. (2023). *Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden 2022. Resultaten in vogelvlucht*. TNO. <https://wp.monitorarbeid.tno.nl/wp-content/uploads/2023/04/NEA-2022-Resultaten-in-Vogelvlucht-1.pdf>
- Van der Pal, F., & Teunissen, S. (2022). *Met sport en bewegen bijdragen aan de sustainable development goals*. Kenniscentrum Sport & Bewegen. <https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/met-sport-en-bewegen-bijdragen-aan-de-sustainable-development-goals/>
- Van der Pal, F., Vervoort, J., & Klaassen, A. (2021). *Effecten van sporten en bewegen in het Human Capital model*. Kenniscentrum Sport & Bewegen. <https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/effecten-van-sporten-en-bewegen-in-het-human-capital-model/>
- Van der Put, A. (2023). *Healthy at work. The role of the work environment in worksite health promotion*. <https://dspace.library.uu.nl/bitstream/handle/1874/427663/healthy%20at%20work%20-%20dissertation%20anne%20van%20der%20put%20-%20642ace9a4d895.pdf?sequence=1>
- Van der Steen, M., Scherpenisse, J. & Van Twist, M. (2015). *Sedimentatie in sturing: systeem brengen in netwerkend werken door meervoudig organiseren*. Nederlandse School voor Openbaar Bestuur (NSOB).
- Van der Vliet, N., Staatsen, B. A. M., & Gerlofs-Nijland, M. E. (2023). *Op weg naar gezonder en duurzamer kort woon-werkverkeer. Pak de fiets of het OV!* RIVM. <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2023-0201.pdf>
- Van Doodewaard, C. (2022). *Paradoxes of inclusive teaching practices and the beautiful between (dissertation)*. Universiteit Utrecht.
- Van Gestel, I., Busch, M., Blokstra, A., Boer, J., & Herber, G.-C. (2021). *Preventief Gezondheidsbeleid 2006-2018 in beeld*. RIVM. <https://www.rivm.nl/documenten/preventief-gezondheidsbeleid-tussen-2006-en-2018-in-beeld>
- VeiligheidNL (2022). *Letselpreventiemodel opgroeien. Van beschermen naar versterken*. VeiligheidNL. [https://www.veiligheid.nl/sites/default/files/2022-05/PC1727\\_VeiligheidNL%20opmaak%20strategisch%20model%20letselpreventie%20DEF.pdf](https://www.veiligheid.nl/sites/default/files/2022-05/PC1727_VeiligheidNL%20opmaak%20strategisch%20model%20letselpreventie%20DEF.pdf)
- Veldman, S., Westerbroek, M., & Singh, A. (2023). *Beweegmonitor kinderopvang 2022. Vragenlijst over bewegen op het kinderdagverblijf en de buitenschoolse opvang*. Mulier Instituut. <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=11468&m=1696509899&action=file.download>
- Vrieswijk, S., & Schadenberg, B. (2023). *Huisvesting bewegingsonderwijs. Gemeentelijk perspectief op de wettelijke verplichting in het primair onderwijs*. Mulier Instituut. <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=11420&m=1692794137&action=file.download>
- Vrieswijk, S., Bronkhorst, A., Komen, A., & Lucassen, J. M. H. (2022). *Voldoende bevoegde leerkrachten voor bewegingsonderwijs in het primair onderwijs?* Mulier Instituut. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/27165/voldoende-bevoegde-leerkrachten-voor-bewegingsonderwijs-in-het-primair-onderwijs/>
- VSNU (2022). *De digitale samenleving*. Vereniging van Samenwerkende Nederlandse Universiteiten. [https://www.scienceguide.nl/media/1880157/vsnu\\_de\\_digitale\\_samenleving\\_-\\_tweede\\_proef\\_nl.pdf](https://www.scienceguide.nl/media/1880157/vsnu_de_digitale_samenleving_-_tweede_proef_nl.pdf)

- VWS (2018). *Nationaal Preventieakkoord. Naar een gezonder Nederland*. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. <https://open.overheid.nl/documenten/ronl-1f7b7558-4628-477d-8542-9508d913ab2c/pdf>
- VWS (2022). *Integraal Zorg Akkoord. Samen werken aan gezonde zorg*. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2022/09/16/integraal-zorgakkoord-samen-werken-aan-gezonde-zorg>
- VWS (2023a). *Gezond en Actief Leven Akkoord*. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2023/01/31/gala-gezond-en-actief-leven-akkoord>
- VWS (2023b). *Nederland Beweegt. Samen gezond, fit en veerkrachtig*. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. <https://open.overheid.nl/documenten/e75d8fde-7ff2-43a2-9a0f-f96132928ca5/file>
- VWS, OCW, IenW, SZW en BZK (2021). *Kamerbrief Nederland vitaal en in beweging*. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. <https://open.overheid.nl/documenten/ronl-e123069c-fe92-4c0b-920f-7728cfc8e551/pdf> inclusief bijlage Beleidsadvies Bewegen 2021-2040. <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2021/05/20/beleidsadvies-bewegen-2021-2040>
- VWS, VNG, VSG, NOC\*NSF en POS (2023). *Nationaal Sport Akkoord II*. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. <https://open.overheid.nl/documenten/ronl-63d5bdfa84001663afe8b400d82817edba5af7d8/pdf>
- Wagemans, F. en Peters, S. (2023). *Roep om een overheid die verantwoordelijkheid neemt*. Sociaal en Cultureel Planbureau. <https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2023/07/06/roep-om-overheid-die-verantwoordelijkheid-neemt>
- Wang, Y., Steenbergen, B., van der Krabben, E., Kooij, H.-J., Raaphorst, K., Hoekman, R. (2023). The Impact of the Built Environment and Social Environment on Physical Activity: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 20(12):6189. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126189>
- Wessels, K., & Van Driesten, G. (2018). *Zo werkt de zorg in Nederland*. De Argumentenfabriek. <https://www.zowerktdezorg.nl/wp-content/uploads/2021/12/zwdz-editie-2018-inkijkexemplaar-36-blz.pdf>
- WHO (2018). *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030. More active people for a healthier world*. Wereldgezondheidsorganisatie. <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>
- WHO (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Wereldgezondheidsorganisatie. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- WRR (2017). *Weten is nog geen doen. Een realistisch perspectief op redzaamheid*. Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid. <https://www.wrr.nl/adviesprojecten/doenvermogen/documenten/rapporten/2017/04/24/weten-is-nog-geen-doen>
- WRR (2021). *Kiezen voor houdbare zorg Mensen, middelen en maatschappelijk draagvlak*. Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid. <https://www.wrr.nl/adviesprojecten/houdbare-zorg/documenten/rapporten/2021/09/15/kiezen-voor-houdbare-zorg>
- Yli-Piipari, S. (2014). Physical education curriculum reform in Finland. *Quest*, 66(4), 468-484.
- Zonderland, E., Scherder, E.J.A., & Alberda, J. (2020). *Bewegen het nieuwe normaal*. [https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?bewegen-het-nieuwe-normaal&kb\\_id=25676](https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?bewegen-het-nieuwe-normaal&kb_id=25676)

## **Dit is een uitgave van de Nederlandse Sportraad**

Het advies is voorbereid door de Commissie Bewegen tijdens de levensloop, bestaande uit de volgende leden:

- Leanne van den Hoek, voorzitter;
- Farid Gamei en Erik Scherder, raadsleden;
- Claudia Bokel, strategisch raadsadviseur;
- Hans Derks, John Dierx, Lia Karsten, Derk Loorbach, Yourai Mol en Peter Wilms, adviseurs;
- Annet Tiessen-Raaphorst, Freek Hermens, Wendy van Merrebach en Raymond van Mourik, 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.

**[www.nederlandse-sportraad.nl](http://www.nederlandse-sportraad.nl)**

**Januari 2024 | NLsportraad 2024-01**

**Vormgeving: Things To Make And Do**

**foto's via ANP foto**