

WHITEPAPER

Brede welvaart bevorderen

Denk ook aan sport en bewegen



December, 2022

Inhoud

Inleiding	3
1 Wat is brede welvaart?	4
Regionale samenwerking	5
Integraal werken	5
Aan de slag met brede welvaart	6
Praktische voorbeelden brede welvaart	6
2 Welzijn	7
3 Socio-economische kenmerken	9
4 Gezondheid	12
5 Samenleving en sociale contacten	15
6 Wonen en milieu	18
7 Afsluitend	21
Literatuurlijst	22
Over Kenniscentrum Sport & Beweging	27
Colofon	28



Inleiding

Van oorsprong wordt welvaart in het land veelal economisch uitgedrukt middels het bruto binnenlands product (bbp). Deze visie op welvaart is beperkt; politici, beleidsadviseurs, bedrijven en burgers hebben behoefte aan een bredere manier om welvaart te meten. Een mogelijkheid hiervoor is 'brede welvaart' die op acht verschillende thema's de welvaart in een regio of land weergeeft. Brede welvaart kijkt niet alleen naar de economie, maar ook naar gezondheid, sociale contacten, betrouwbare politiek, bestuur en de omgeving ¹.

Sport en bewegen zijn van directe of indirecte invloed op sommige thema's van brede welvaart en andersom. Kortom: met sporten en bewegen kan de brede welvaart in een land of regio worden verhoogd en een hoge brede welvaart kan het sport- en beweeggedrag in een regio of land verhogen. Onderzoeks- en adviesbureau Ecorys en Kenniscentrum Sport & Bewegen hebben een literatuurstudie gedaan naar de relatie van sport en bewegen met de brede welvaart. Deze whitepaper is hier een samenvatting van.

In deze whitepaper komt aan bod hoe sport en bewegen kan bijdragen aan het verbeteren van de brede welvaart in jouw regio en hoe een hogere score op een 'brede welvaart indicator' invloed kan hebben op het sport- en beweeggedrag in de regio. Deze whitepaper geeft handvatten aan de beleidsadviseur sport en bewegen en beleidsadviseurs op andere domeinen hoe sport en bewegen kan helpen om bredere doelen in de gemeente te bereiken.

Disclaimer

In deze whitepaper wordt per hoofdstuk de relatie tussen sport en bewegen en brede welvaart afgebeeld. De figuren laten zien in hoeverre sport en bewegen gekozen indicatoren van de brede welvaart beïnvloeden en daarmee het thema van de brede welvaart beïnvloed. Of het laat zien dat bepaalde indicatoren de brede welvaart versterken en daarbij het thema en de brede welvaart, dit invloed heeft op de sport- en beweegdeelname in dat gebied.

De indicatoren met betrekking tot brede welvaart staan centraal in de figuren. Hierbij zijn enkele voorwaarden of hoe de relatie tot stand komt weergegeven, maar niet alles kan visueel vertaald worden. Er is bewust gekozen om sommige relaties simplistisch weer te geven voor de leesbaarheid. Hierdoor zal het mechanisme van een bepaalde relatie niet volledig zijn. De relaties zijn gebaseerd op de literatuurverkenning die is uitgevoerd door Ecorys en Kenniscentrum Sport & Bewegen. Dit is geen wetenschappelijk onderzoek.

1 Wat is brede welvaart?

De definitie van brede welvaart is: “De kwaliteit van leven in het hier en nu en de mate waarin deze al dan niet ten koste gaat van die van latere generaties en/of van die van mensen elders in de wereld”². Het omvat alles wat mensen van waarde vinden³. Het doel van de brede welvaart is om te bepalen hoe Nederland ervoor staat met betrekking tot de brede welvaart op niveaus ‘hier en nu’, ‘later’ en ‘elders’, elk met eigen thema’s².

‘Brede welvaart hier en nu’ gaat over de huidige situatie. Als we spreken over ‘Brede welvaart later’ gaat het om hulpbronnen die andere generaties nodig hebben om hetzelfde niveau van welvaart te bereiken als de huidige generatie. Bij ‘brede welvaart elders’ gaat het om de effecten van de keuzes die nu gemaakt worden door de overheid, bijvoorbeeld over het aantal banen, milieuproblemen en handel².

Het kabinet Rutte IV heeft als doelstelling om brede welvaart, zowel landelijk als regionaal te verbeteren. Veel regio’s zijn al aan de slag met de brede welvaart en de brede welvaartsopgaven wordt in een kwart van de gemeentelijk coalitieakkoorden meegenomen, volgens Joks Janssen, Professor of Practice Brede welvaart in de regio van Tilburg University.

Deze whitepaper richt zich op de relatie tussen sport en bewegen en brede welvaart op het niveau ‘hier en nu’, omdat deze goed toepasbaar zijn op lokaal niveau. De brede welvaart wordt door het CBS gemeten met verschillende indicatoren die in acht thema’s zijn onderverdeeld. Het gaat om welzijn, materiële welvaart, gezondheid, arbeid en vrije tijd, wonen, samenleving, veiligheid en milieu². In deze whitepaper zijn een aantal thema’s samengenomen die een relatie hebben met sport en bewegen. Hier zijn vijf hoofdstukken van gemaakt: **Welzijn, socio-economische kenmerken, gezondheid, samenleving en sociale contacten en wonen en milieu.**

Per hoofdstuk wordt per indicator de relatie met sport en bewegen toegelicht. Deze indicatoren zijn een combinatie van de Monitor Brede Welvaart & Sustainable Development Goals 2021 en 2022 en de regionale monitor Brede Welvaart. Over de relatie van de Sustainable Development Goals met sport en bewegen is al eerder een reeks artikelen geschreven. In deze whitepaper ligt de focus op de theoretische onderbouwing en de toepassing.



Bekijk in de literatuurstudie een overzicht van alle indicatoren van de brede welvaart en wat hun relatie is met sport en bewegen.

Regionale samenwerking

Brede welvaart verschilt sterk per gebied. In de voorsteden is meer natuur en veel ruimte om te sporten en te bewegen. In steden is er meer werkgelegenheid. De brede welvaart is in voorsteden iets hoger dan het gemiddelde van Nederland. Het is daarom voor gemeenten belangrijk om samen te werken, zodat inwoners ook gebruik kunnen maken van faciliteiten in andere gemeenten. Vooral tussen grote steden en voorsteden is de samenwerking belangrijk. Want in de voorsteden zijn bijvoorbeeld meer natuurgebieden en in de steden meer sportfaciliteiten beschikbaar ³. Meer over het toepassen van de brede welvaart in de regio vind je [hier](#).

Belangrijke onderwerpen om regionaal samen te werken voor sport en bewegen zijn bovenlokale of regionale sportaccommodaties, talentontwikkeling, evenementen, gehandicaptensport, buitensportvoorzieningen en routes, gedeelde werkgeverschap en schaalvoordelen in de exploitatie, sportstimulering en duurzaamheid ⁴. Lees meer hierover in [dit](#) artikel.

Integraal werken

Om brede welvaart te verhogen is integraal samenwerken van belang. Hierbij is een samenwerking tussen de domeinen sport, gezondheid, welzijn, sociaal en ruimtelijke ordening nodig. Er zijn initiatieven waarbij diverse domeinen worden samengebracht, zoals het Sport- en preventieakkoord. Uit de Monitor Sportakkoord van het Mulier Instituut blijkt ook dat het lokale Sportakkoord bijdroeg aan de bevordering van de lokale verbinding, samenwerking en netwerkvorming tussen onderwijs, zorg en sport op gemeentelijk (stedelijk) niveau. Hierbij is de integraliteit van het beleid nog wel een aandachtspunt. Maar ook de financieringsstromen vanuit de verschillende domeinen en sectoren kunnen meer gebundeld worden ⁵.

Om integraal beleid te maken is het goed om met de betreffende beleidsadviseurs te bespreken wat zij al doen op het gebied van sport en bewegen en hoe dit versterkt kan worden. Hiervoor is het verhogen van brede welvaart een goed uitgangspunt.

Lees in [dit](#) artikel meer over de vier verschillende pijlers van integraal beleid ⁶.

Kenniscentrum Sport & Bewegen heeft een tool ontwikkeld voor lokale organisaties om beter samen te werken. Bekijk de [‘Meedoen meerkamp’](#) voor de uitgangspunten goede samenwerking. Of bekijk het [stappenplan](#) voor een regionale samenwerking voor aangepaste sporten. Daarnaast zijn er infographics per gemeente beschikbaar waarin indicatoren over sport, bewegen en gezondheid worden getoond en vergeleken met het Nederlandse gemiddelde. De sociaaleconomische waarde van sport per gemeenten wordt hier ook getoond. Vraag [hier](#) deze infographic voor jouw gemeente aan. Deze kun je gebruiken als startpunt voor een gesprek met andere domeinen of partijen binnen de gemeenten.

Daarnaast biedt het [Human Capital Model](#) inzicht in hoe sport en bewegen bijdraagt aan zes verschillende domeinen. Per effect wordt getoond wat het betekent en welke artikelen, producten, experts en interventies je hiervoor kan raadplegen.

Aan de slag met brede welvaart

- ➔ Op basis van de regionale Monitor Brede Welvaart kan er bepaald worden welke aspecten in de regio meer aandacht nodig hebben en waar de focus ligt. Het is een goed hulpmiddel om het gesprek aan te gaan.
- ➔ VNG, Platform31, Het PON & Telos en Tilburg University hebben een praktisch stappenplan ontwikkeld om aan de slag te gaan met de brede welvaart. Bekijk hier het stappenplan.
- ➔ Er is verkend hoe brede welvaart toepasbaar is in het mobiliteitsbeleid. Het Planbureau voor de Leefomgeving toont vier dimensies van mobiliteit die invloed hebben op de brede welvaart. CROW laat zien hoe je de brede welvaart meeneemt in het vormen van het mobiliteitsbeleid.
- ➔ Tijdens het event 'samenwerken aan brede welvaart' op 9 november 2022 is er een tweejarig Kennis- en Leerprogramma 'Brede Welvaart in beleid' gelanceerd. Het programma wordt uitgevoerd door het Nationaal Netwerk Brede Welvaart. Hierin gaan verschillende partijen, zoals overheden, kennisinstituten, departementen en planbureaus aan de slag met de opgave hoe je de brede welvaart regionaal toepast. Organisaties die hierbij willen aansluiten kunnen zich hier aanmelden om deel te nemen aan het programma.

Praktische voorbeelden brede welvaart

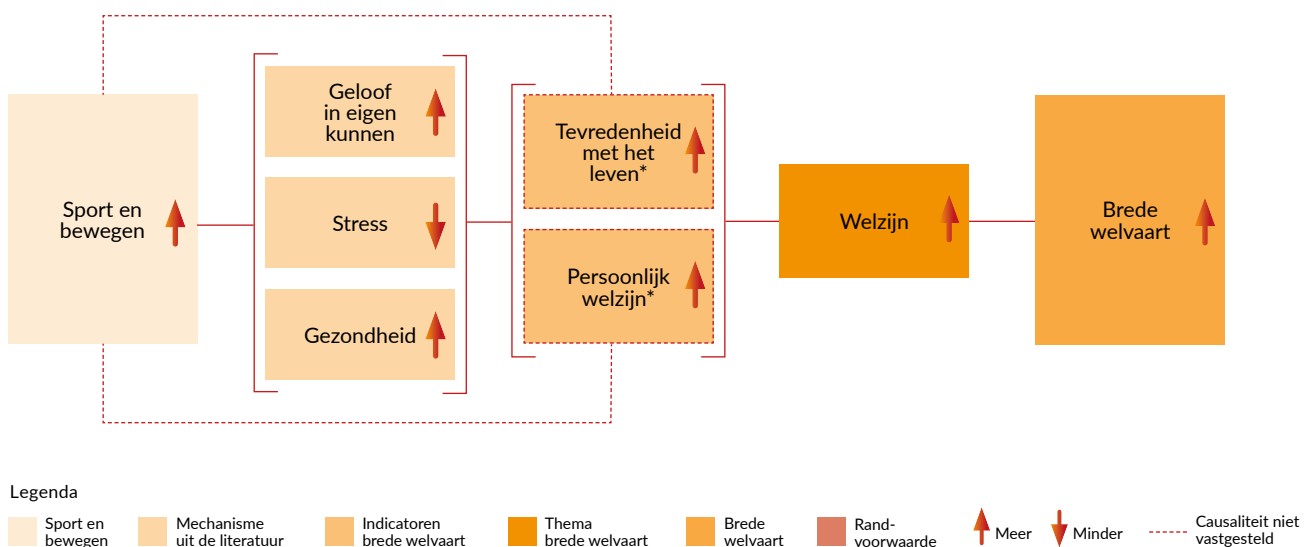
- ➔ De Achterhoek is aan de slag gegaan met de brede welvaart en heeft hieraan de Sustainable Development Goals gekoppeld. Lees hier hoe ze dat doen.
- ➔ De gemeente Eindhoven is in 2021 het traject 'Blik op Eindhoven' gestart. De gemeente heeft met inwoners gesproken over waar de gemeente staat en naartoe wil met de brede welvaart. Dit heeft vier concrete programma's opgeleverd waar ze mee aan de slag gaan. Sport en bewegen is bij twee van de vier programma's een onderdeel. Opbrengsten uit het traject zijn:
 - Inzicht in de verhalen achter de cijfers uit de monitor
 - Mensen waarderen het om in gesprek te zijn met de gemeente over brede welvaart. Al is het betrekken van verschillende perspectieven nog niet zo makkelijk.
- ➔ Regio Deals: Bij de Regio Deals werken het Rijk en de regio samen om de brede welvaart te vergroten en belangrijke maatschappelijke opgaven aan te pakken. Hier vind je het overzicht van verschillende Regio Deals, waarbij per regio op andere thema's wordt gefocust. Lees hier welke lessen er zijn getrokken uit de Regio Deals om te komen tot een brede welvaartsbeleid.
- ➔ De gemeente Helmond gebruikt brede welvaart als kapstok voor het coalitieakkoord 2022-2026. Sport en vrije tijd heeft hier een duidelijke plek.
- ➔ De provincie Drenthe heeft een eigen Monitor Brede Welvaart ontwikkeld, waarbij de thema's breder worden behandeld. Het laat zien hoe Drenthe ervoor staat op verschillende indicatoren en dit wordt vergeleken met het landelijk niveau. Drenthe heeft sport meegenomen bij de thema's gezondheid, samenleving, wonen, welzijn en bevolking.
- ➔ De nieuwe sportnota van de provincie Flevoland heeft sport als onderdeel van de brede welvaart als uitgangspunt genomen.

2 Welzijn

Met welzijn wordt bedoeld welke waardering mensen geven over hun eigen leven ⁷. Welzijn wordt gemeten met de indicatoren: 'tevredenheid met het leven' en 'persoonlijk welzijn'. Samen met de vraag naar geluk, wordt hiermee het subjectieve welzijn gemeten van bewoners ¹.

Er zijn verschillende bewijzen voor een relatie tussen sport en bewegen en 'tevredenheid met het leven' ⁸⁻¹¹. Het is echter in de meeste onderzoeken niet vastgesteld welke kant de relatie van sport en bewegen en tevredenheid met het leven op gaat. Het is onduidelijk of sportdeelname zorgt voor meer tevredenheid met het leven, of dat mensen meer gaan sporten naarmate ze meer tevreden zijn met hun leven. Één onderzoek ¹² laat wel een oorzakelijke relatie zien, waardoor er sterke aanwijzingen zijn dat minstens één keer per week sport en bewegen bijdraagt aan een hogere tevredenheid van het leven. Mensen die wekelijks sporten en bewegen zijn vaker tevreden over hun leven, maar die relatie is minder sterk ¹². Daarnaast is er een duidelijk relatie tussen sport en bewegen en 'persoonlijk welzijn' ¹³⁻¹⁴. Maar ook hier zijn de bewijzen voor een oorzakelijke relatie beperkt ¹⁵⁻¹⁷.

Zowel bij 'tevredenheid met het leven' als 'persoonlijk welzijn' kan het effect ook indirect zijn. Bekend is dat sport en bewegen onder andere zorgt voor minder stress, meer geloof in eigen kunnen en een betere gezondheid ^{11;12;18}, wat vervolgens kan leiden tot meer tevredenheid met het leven en een beter persoonlijk welzijn. Bekijk in figuur 1 hoe sport en bewegen de welzijnsindicatoren verhoogt en daardoor het thema welzijn en brede welvaart verbeterd.



Figuur 1. Relatie sport, bewegen en welzijn

**De relatie is bewezen, maar geeft geen uitsluitend bewijs welke kant de relatie tussen sport en bewegen en tevredenheid met het leven/persoonlijk welzijn uitgaat.*

Weetjes

- Door sporten en bewegen maak je endorfine en serotonine aan die zorgen voor een gelukkig en euforisch gevoel ¹⁹.
- Uit Duits onderzoek uit 2020 blijkt dat diversiteit aan sporten meer bijdraagt aan de levensvrede dan de tijd die men actief is ¹².
- In onderzoeken uit Engeland en Vlaanderen wordt het persoonlijk welzijn door sport en bewegen in geld uitgedrukt. Voor Vlaanderen is dit €1.813 per inwoner ^{20:12}.

Hoe nu verder?

- Het welzijn van inwoners staat uiteraard tevens centraal in de domeinen zorg en welzijn in de gemeente. Bekijk deze tipkaart hoe je vanuit de sport samenwerkt met de domeinen zorg en welzijn om zo het welzijn onder de inwoners te vergroten.
- Een interventie om integraal aan de slag te gaan met welzijn is Welzijn op Recept. Hierbij verwijst de huisarts mensen met psychosociale klachten door naar een sociaal makelaar. Die begeleidt hen richting professionals in welzijn en sport, zoals een buurtsportcoach. Bekijk hier meer informatie over Welzijn op Recept.
- Betrek welzijnsorganisaties en bekijk samen hoe ze sport en bewegen (nog meer) kunnen integreren in hun werkzaamheden.



3 Socio-economische kenmerken

In dit hoofdstuk worden thema's 'materiële welvaart' en 'arbeid en vrije tijd' besproken. Gekoppeld aan deze thema's zijn de indicatoren;

- Besteedbaar inkomen en vermogen
- Opleidingsniveau
- Arbeidsparticipatie
- Individuele consumptie
- Bruto binnenlands product.

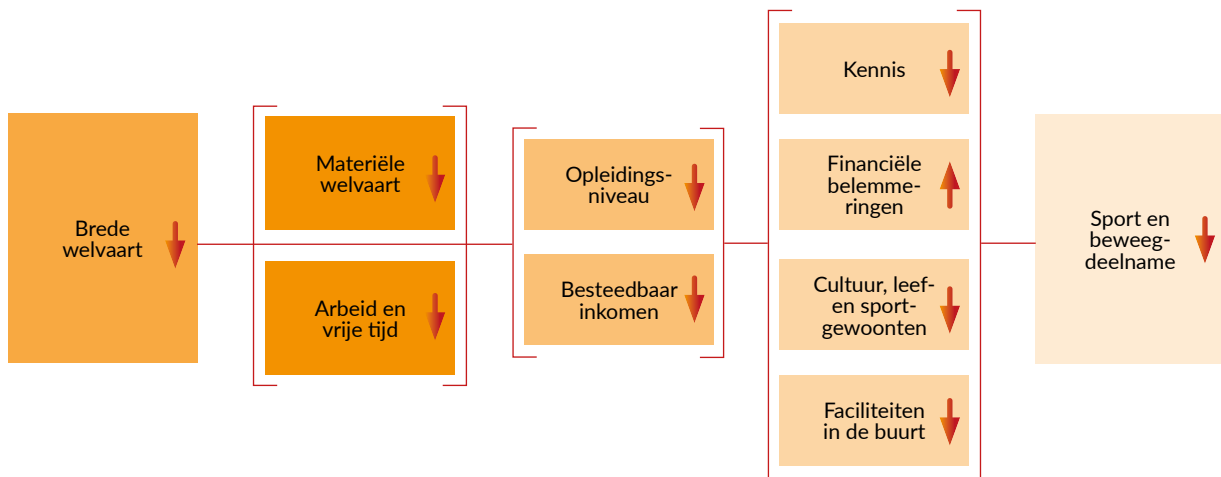
Het opleidingsniveau en besteedbaar inkomen zijn bepalende factoren voor sport- en beweegdeelname²². Sport en bewegen hebben invloed op de economie²³.

Het opleidingsniveau en inkomen van een persoon of gezin hangt samen met sport- en beweegdeelname. Mensen met een lager opleidingsniveau en lager besteedbaar inkomen sporten en bewegen wekelijks minder vaak dan mensen met een hoog opleidingsniveau en hoog besteedbaar inkomen^{22; 24-28}. Dat deze groep minder vaak sport en beweegt, komt door een opeenstapeling van verschillende belemmeringen die zij ervaren. Deze belemmeringen zijn (niet uitsluitend): minder kennis over gezond gedrag en de rol van sporten en bewegen daarin; minder toegang en mogelijkheden door financiële belemmeringen; zij hebben de leef- en sportgewoonten van hun ouders meegekregen die vaak niet sporten (sportsocialisatie). Wanneer er geen geschikt aanbod in de buurt is, kan dat ook een belemmering zijn^{26;29;30}. In figuur 2 zijn deze relaties uitgewerkt.

Sport en bewegen hebben niet direct invloed op de netto arbeidsparticipatie in een regio. Maar voldoende sport en bewegen kunnen wel zorgen voor minder ziekteverzuim en een hogere arbeidsproductiviteit³¹. Hierdoor zullen werknemers minder snel uitvallen, wat de netto arbeidsparticipatie stabiel kan houden³¹ (figuur 3). Er zijn verschillende gemeenten die succesvol sport en bewegen hebben ingezet binnen arbeidsre-integratie trajecten.

Sport en bewegen maken ook onderdeel uit van de economie door de consumptie van huishoudens aan sportgoederen en -diensten³¹. In 2019 waren de uitgaven aan sport namelijk goed voor 1,1% van het bruto binnenlands product (bbp)³¹ (figuur 4).

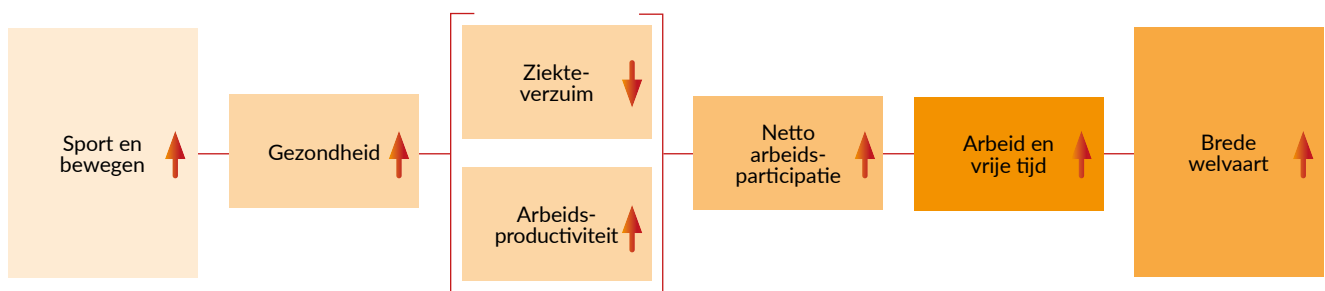




Legenda

- Sport en bewegen
- Mechanisme uit de literatuur
- Indicatoren brede welvaart
- Thema brede welvaart
- Brede welvaart
- Randvoorwaarde
- Meer
- Minder
- Causaliteit niet vastgesteld

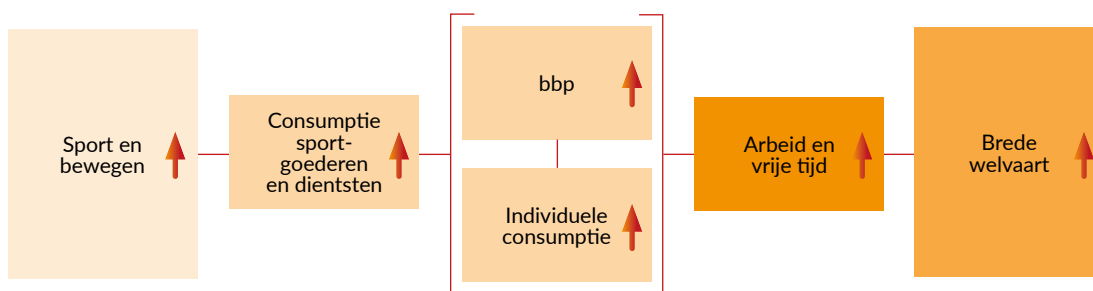
Figuur 2. Relatie sport, bewegen en materiële welvaart en arbeid en vrije tijd



Legenda

- Sport en bewegen
- Mechanisme uit de literatuur
- Indicatoren brede welvaart
- Thema brede welvaart
- Brede welvaart
- Randvoorwaarde
- Meer
- Minder
- Causaliteit niet vastgesteld

Figuur 3. Relatie sport, bewegen en arbeid en vrije tijd: netto arbeidsparticipatie



Legenda

- Sport en bewegen
- Mechanisme uit de literatuur
- Indicatoren brede welvaart
- Thema brede welvaart
- Brede welvaart
- Randvoorwaarde
- Meer
- Minder
- Causaliteit niet vastgesteld

Figuur 4. Relatie sport, bewegen, arbeid en vrije tijd; bbp en individuele consumptie

Weetjes

- Van de jongeren uit een gezin met een laag inkomen voldoet 28% aan de beweegrichtlijnen ten opzichte van 45% van de jongeren met een hoog gezinsinkomen ²⁵.
- In 2021 sportte 30% van de mensen met een lage opleiding (lo, vmbo, mbo 1) wekelijks, tegenover 67% van de mensen met een hoge opleiding ²².
- In 2021 was het percentage hoogopgeleiden dat voldeed aan de beweegrichtlijnen bijna anderhalf keer zo hoog als het percentage laagopgeleiden (53% versus 38%) ²⁸.
- 46% van de kinderen uit gezinnen met een laag inkomen sport wekelijks, tegenover 76% kinderen uit gezinnen met een hoog inkomen. Bij jongeren (12-18 jaar) gaat het om 59% van de jongeren uit gezinnen met een laag inkomen die wekelijks sporten, tegenover 86% van de jongeren uit gezinnen met een hoog inkomen ²⁵.
- Een werknemer die nog niet voldoet aan de beweegrichtlijnen en dagelijks gaat bewegen kan een vermindering van 0,5 tot 1,3 verzuimdagen per jaar behalen ³¹.
- Een werknemer die voldoende sport en beweegt kan tot 1,5% productiever zijn, wat uitkomt op 3,5 extra werkdagen per jaar ³¹.
- In 2019 werd € 19,3 miljard besteed aan sportgerelateerde consumptie. Huishoudens hadden hierin met € 11,7 miljard het grootste aandeel ³².
- Uitgaven aan sport zijn goed voor 1,1% van het bruto binnenlands product (bbp) ³².

Hoe nu verder?

- Gezien de grote verschillen in sport- en beweegdeelname onder huishoudens met lage inkomens en lager opleidingsniveau, is het van belang dat ook zij voldoende toegang en mogelijkheden krijgen om te sporten of bewegen als dat niet lukt vanwege financiële belemmeringen. Hetzelfde geldt voor toegang tot kennis over gezond gedrag en de rol van sporten en bewegen daarin ²⁶.
- Sluit het aanbod en communicatie aan op de leefwereld van mensen met een lagere sociaaleconomische status ^{26;27;30}. [Lees hier de kindportretten](#) waarbij jongeren, kinderen en ouders die in armoede leven vertellen welke belemmeringen zij ervaren en wat er speelt in hun dagelijks leven.
- Sporten en bewegen is ook relevant voor werkgevers, omdat het ziekteverzuim omlaag gaat en de arbeidsproductiviteit omhoog. [Lees hier het artikel](#) hoe werkgevers financieel profiteren van fitte werknemers. En bekijk in [deze whitepaper](#) hoe sport en bewegen kan bijdragen aan re-integratie. Een voorbeeld van een goed bewezen re-integratietraject in de sport, is de [Harde Leerschool](#).

Meer lezen?

- [Bekijk hier de infographics met meer informatie over het sport- en beweeggedrag onder de jeugd naar sociaaleconomisch milieu.](#)
- [Lees in dit artikel alles over de sporteconomie.](#)

4 Gezondheid

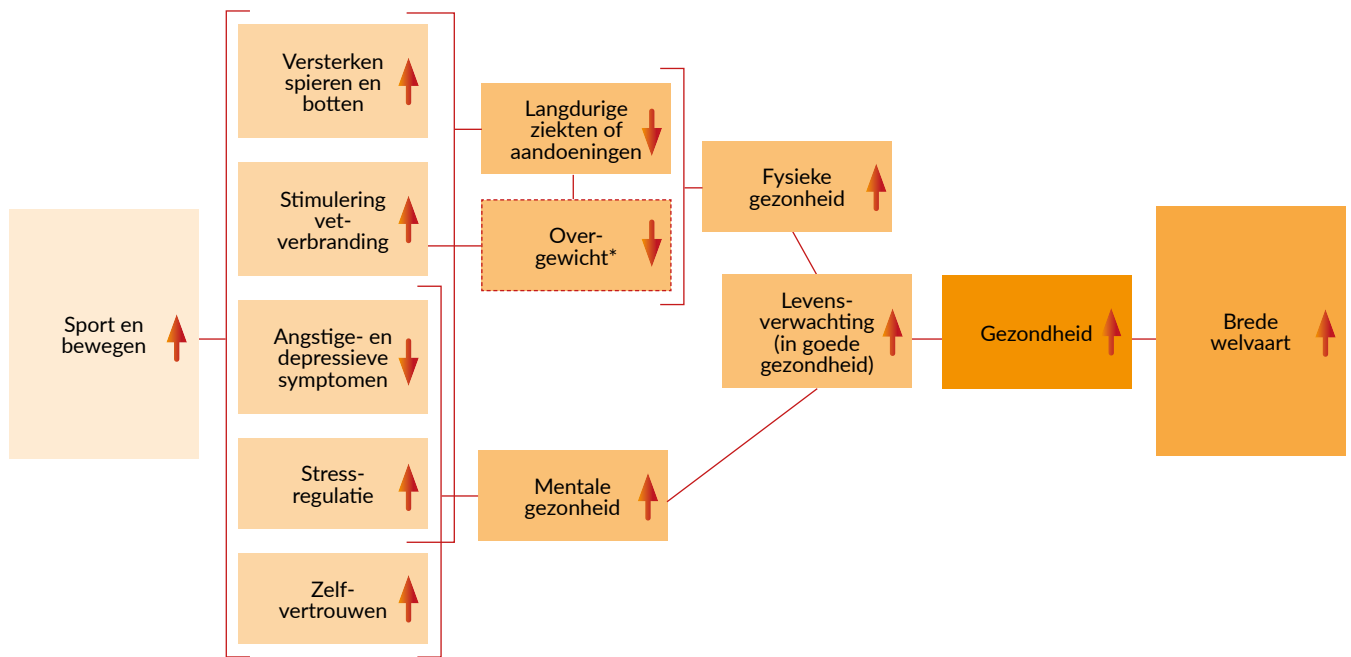
Gezondheid zorgt voor de meest directe relatie tussen sporten en bewegen en brede welvaart. Het thema gezondheid wordt gemeten door de indicatoren:

- Ervaren fysieke gezondheid
- Ervaren mentale gezondheid overgewicht
- Levensverwachting
- Personen met één of meer langdurige ziekte of aandoeningen

Sport en bewegen heeft een positieve invloed op de fysieke gezondheid. Door voldoende te sporten en bewegen versterk je spieren en botten en worden hart, longen en bloedvaten aan het werk gezet. Hierdoor verlaagt de kans op langdurige ziektes en aandoeningen, zoals diabetes type 2, darm- en borstkanker, hart- en vaatziekten, dementie en depressie ^{8;33-37}. Hierdoor verhoogt de levensverwachting, jaren in goede gezondheid en de ervaren gezondheid ^{8;33-37}. Uit data van het CBS blijkt ook dat mensen die wekelijks sporten meer tevreden zijn met hun gezondheid dan mensen die niet wekelijks sporten ³⁸. De relatie kan ook andersom zijn: mensen met een minder goede gezondheid ervaren meer belemmeringen waardoor zij minder sporten en bewegen dan mensen met een goede gezondheid ^{22;28;39}.

Ook op de mentale gezondheid heeft sport en bewegen een positief effect. De effecten op mentale gezondheid zijn minder goed vast te stellen dan fysieke effecten, maar er is veel bewijs dat sport en bewegen samenhangen met verschillende aspecten van mentaal welbevinden. Door sport en bewegen leer je nieuwe vaardigheden en kan je het gevoel geven van meer controle. Dit heeft een positief effect op geloof in eigen kunnen en kan het zelfvertrouwen verhogen ^{40;41}. Sport en bewegen kan ook een negatief effect hebben op het zelfvertrouwen, wanneer de vaardigheden voor de sport of beweging nog niet worden beheerst. Daarnaast zorgen bepaalde verbindingen en stoffen in de hersenen die worden aangemaakt door beweging (niet in figuur) voor minder angstige en depressieve symptomen ⁴²⁻⁵¹. Tot slot helpt matig intensief sporten en bewegen ook bij stressregulatie ^{40;51}. Al kan een te intensieve inspanning weer zorgen voor de aanmaak van stresshormonen ⁴⁰.

Sporten en bewegen is een van de factoren die overgewicht door vetverbranding kan tegengaan. Maar een combinatie van minder energie-inname via voedsel is noodzakelijk ^{36;52}. Interventies die aandacht besteden aan verandering in het voedingspatroon, stimuleren van beweging en het helpen bij gedragsverandering zijn het meest effectief voor jongeren met gewichtsproblemen. Interventies waarbij aandacht is voor meer aspecten zijn effectiever dan een programma die slechts op één aspect inzet ⁵⁵⁻⁵⁷. Daarnaast zorgt lichaamsbeweging via verschillende mechanisme voor het verminderen van ontstekingsreacties in het lichaam, die zijn veroorzaakt door overgewicht. Waardoor dit de kans op andere ziektes vermindert ⁵².



Legenda

- Sport en bewegen
- Mechanisme uit de literatuur
- Indicatoren brede welvaart
- Thema brede welvaart
- Brede welvaart
- Randvoorwaarde
- ↑ Meer ↓ Minder
- Causaliteit niet vastgesteld

Figuur 5. Relatie sport, bewegen en gezondheid

**Meer sporten en bewegen zorgt alleen voor minder overgewicht in combinatie met gezonde voeding en aandacht voor gedragsverandering.*



Weetjes

- Ongeveer 3 miljoen sterfgevallen wereldwijd zijn toe te schrijven aan onvoldoende lichaamsbeweging ⁵⁸.
- De WHO schat dat tussen 2020 en 2030 5 miljoen nieuwe ziektegevallen wereldwijd gerelateerd zijn aan inactiviteit als het huidige beleid van kracht blijft ⁵⁹.
- Deze ziektegevallen door inactiviteit leiden tot geschatte zorgkosten van 27 miljard wereldwijd per jaar ⁵⁹.
- Voor mensen met milde psychische klachten lijkt bewegen als therapie het net zo goed te doen als psychotherapie of medicatie, zoals antidepressiva ⁶⁰⁻⁶⁵.
- 50% van de Nederlandse bevolking boven de 18 jaar heeft overgewicht in 2020 ⁶⁶.

Hoe nu verder?

- Gemeenten zijn vanuit de Wet Publieke Gezondheid (WPG) en Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) verantwoordelijk voor de gezondheid van hun inwoners. Preventie in vorm van sport en bewegen kan hier aan bijdragen. Bekijk in de 'preventiewijzer sport en bewegen' hoe je sport en bewegen kan inzetten voor preventie van gezondheid.
- Voor de samenwerking met de domeinen zorg en welzijn kan het raadzaam zijn om breder te kijken naar gezondheid dan alleen de aan- en afwezigheid van ziektes. Positieve Gezondheid kijkt naast ziektes ook naar de zingeving van het leven, de kwaliteit van leven, mentaal welbevinden, meedoen in de maatschappij en het dagelijks functioneren. Bekijk hier hoe sport en bewegen hieraan bijdraagt.
- Haak aan bij werkgroepen rondom het Integrale Zorgakkoord, Preventieakkoord, Gezond & Actief Leven Akkoord en laat sport en bewegen hier een prominente rol spelen.
- Bekijk de producten van Kenniscentrum Sport en Bewegen op het thema Fit & Gezond voor meer informatie over gezondheid en sport en bewegen.



5 Samenleving en sociale contacten

Naast gezondheid en welzijn is ook het brede welvaarts thema 'samenleving' relevant in de context van sport en bewegen.

Hierbij wordt gekeken naar de indicatoren:

- Contacten met familie, vrienden en burens
- Vrijwilligerswerk
- Vertrouwen in mensen en instituties
- De ontwikkeling van normen en waarde

Daarnaast wordt in dit hoofdstuk naar de indicatoren van het thema 'veiligheid' gekeken. Hieronder vallen:

- Slachtofferschap van criminaliteit/aantal ondervonden delicten
- Onveiligheidsgevoel in een wijk

Sport en bewegen biedt de mogelijkheid om nieuwe mensen te leren kennen, waardoor sociale netwerk wordt uitgebreid ^{8; 67-70}. Het zorgt voor contactmomenten met anderen, wat voor mensen die eenzaam zijn belangrijk onderdeel is om minder eenzaam te voelen ⁶⁷. Er worden vrienden gemaakt tijdens het sporten, maar andere verenigingen of sociale ontmoetingsplekken kunnen ook zorgen voor meer binding en sociale contacten. Daardoor is lastig te zeggen wat de extra bijdrage van sport hierin is ⁷⁰. Een onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau laat wel zien dat ongeveer 40% van de sporters in groepsverband hulp of steun verwacht van medesporters bij privé zaken en 70% goede vrienden hebben gemaakt ⁶⁷.

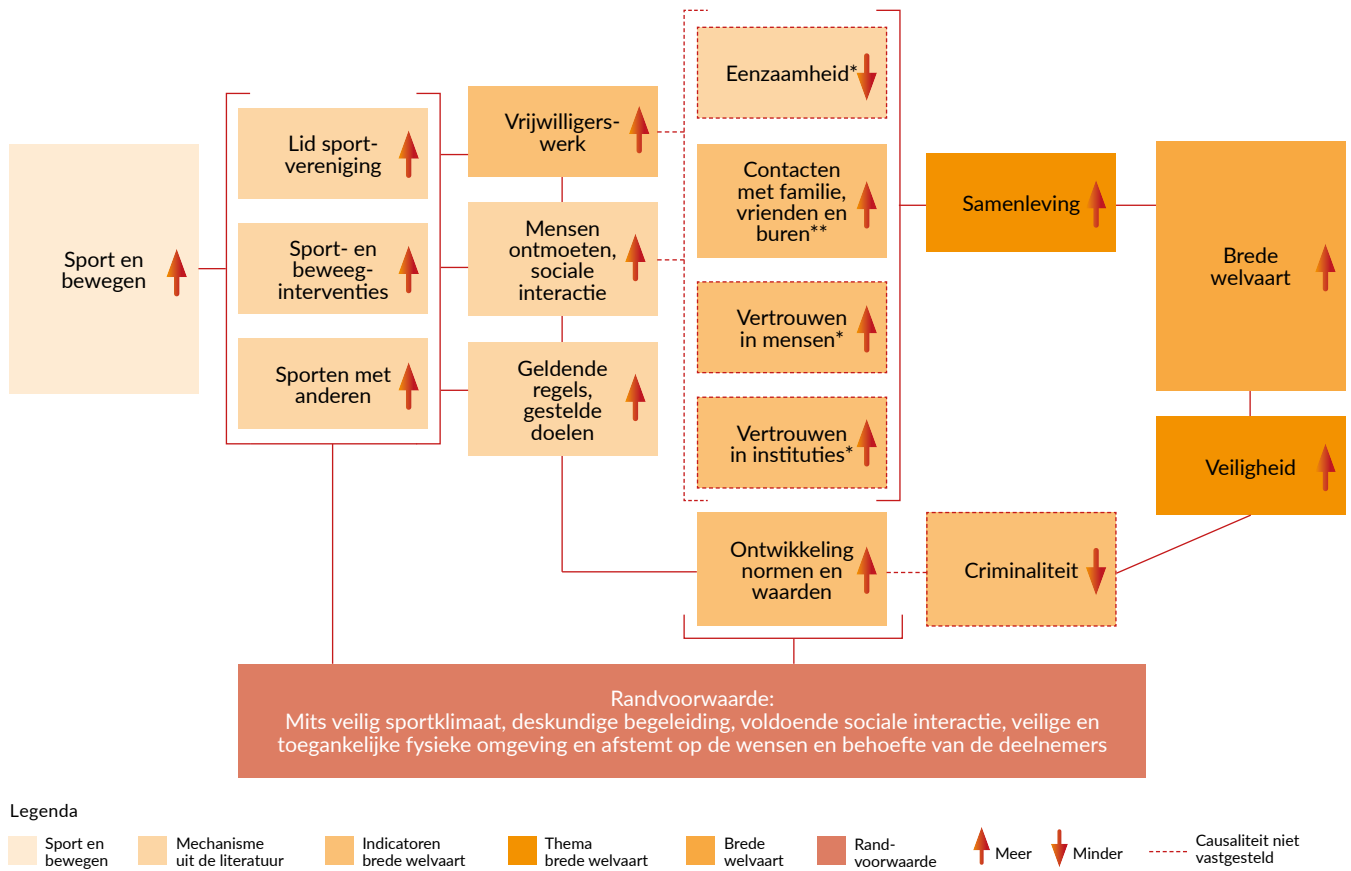
Ook heeft sport potentie om bij te dragen aan minder eenzaamheid ^{34;71}, maar omdat de oorzaken van eenzaamheid complex en verschillend zijn is dit moeilijk vast te stellen. Met enige voorzichtigheid kan worden gesteld dat sport en bewegen een mogelijkheid kan bieden tot ontmoeting en persoonlijk contact met gelijkgestemden. Dit kan zorgen voor meer zelfvertrouwen en bijdragen aan vermindering van eenzaamheid ^{34;71}.

De sportsector heeft een hoog percentage aan vrijwilligers die werk doen voor hun sportvereniging, bij een evenement of activiteit ^{72;73}. Mensen die lid zijn van een sportvereniging en mensen die lichamelijk actief zijn en vrijwilligerswerk doen, hebben meer vertrouwen in andere mensen en instanties dan de mensen die dit niet doen ^{68;74;75}. Dat is ook te zien bij mensen die lid zijn van andere verenigingen. En hier is niet aangetoond wat de oorzaak en gevolgrelatie is. Het kan ook zijn dat mensen met meer vertrouwen eerder lid zijn van een (sport)vereniging ^{68;74;75} (zie figuur 6).

Bepaalde sport- en beweeginitiatieven kunnen bijdragen aan het leren van sociale normen en waarden, mits er een frequente deelname is, voldoende sociale interactie, een veilig sportklimaat en professionele begeleiding ⁸. Het blijkt dat niet per se het deelnemen aan sport zelf, maar de geldende regels, gestelde doelen en sociale interacties met begeleiders zorgen voor het aanleren van de normen en waarden. Door het aanleren van sociale normen en waarden en het voorkomen van verveling door sport en bewegen kan dit zorgen voor minder criminaliteit ^{31;68} (zie figuur 6).

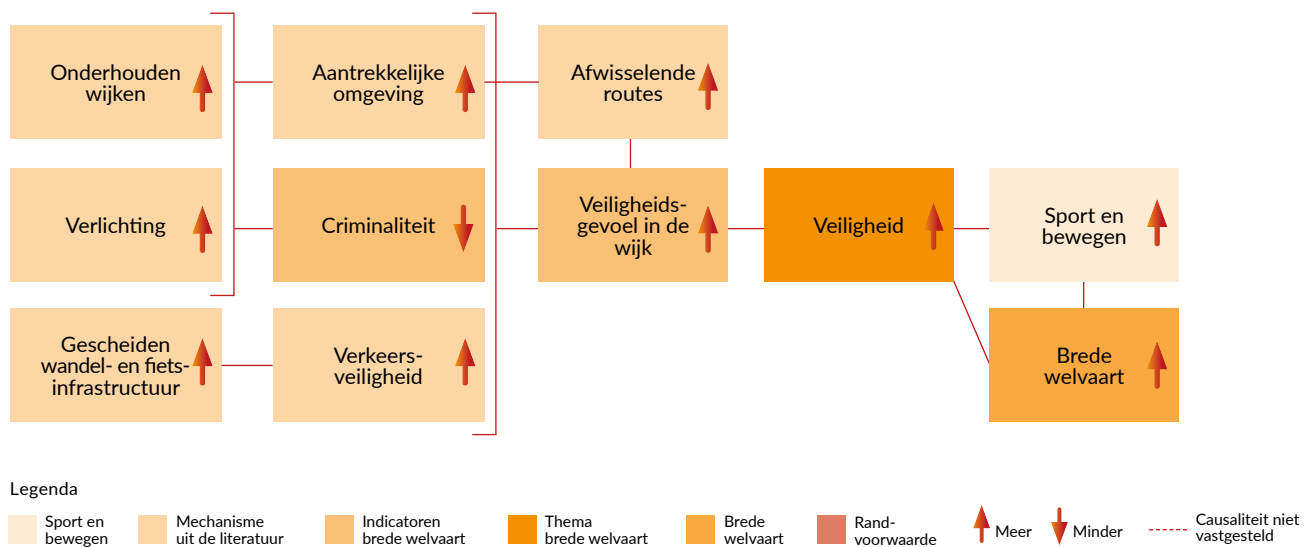
Andersom kan een veilige wijk het sport- en beweeggedrag positief beïnvloeden. Het goed onderhouden van publieke ruimte, door voldoende verlichting, geen vandalisme, weinig leegstand en het aanleggen van groene ruimte en kleine parken kan zorgen voor minder criminaliteit en bijdragen aan het veiligheidsgevoel. Wanneer het veiligheidsgevoel toeneemt, wordt de omgeving aantrekkelijker om

te sporten en bewegen. Daarnaast kan het vergroten van verkeersveiligheid, door het scheiden van wandel- en fietspaden van het gemotoriseerde verkeer zorgen voor een groter veiligheidsgevoel. Hierdoor gaan mensen eerder sporten en bewegen. Afwisselende en prettige routes geven een gevoel van welbevinden en veiligheid⁷⁶ (zie figuur 7).



Figuur 6. Relatie sport, bewegen en samenleving (geheel) en veiligheid; criminaliteit

* De relatie is bewezen, maar er is geen uitsluitend bewijs welke kant de relatie tussen sport en bewegen en vertrouwen in instituties en eenzaamheid en criminaliteit in een wijk op gaat.
 ** Niet uitsluitend bewezen dat sport extra contacten of vrienden oplevert dan andere sociale gelegenheden.



Figuur 7. Relatie sport, bewegen, veiligheid

Weetjes

- Ongeveer 1 op de 10 Nederlanders is actief als vrijwilliger in de sport ⁷².

Hoe nu verder?

- Om via sport en bewegen het thema 'samenleving' en 'veiligheid' van brede welvaart te verbeteren, zijn een aantal bouwstenen nodig in een sport- en beweeginterventie of sportvereniging.
- Er is deskundige begeleiding, een fysiek toegankelijke omgeving, een veilige sociale omgeving, er wordt maatwerk geboden, de deelnemers ervaren autonomie en de invloed en de kwaliteit van de activiteit wordt bewaakt. Lees hier meer over deze bouwstenen.
- Gebruik sociale sportinitiatieven om maatschappelijk doelen te bereiken. Dit kan binnen het sociale domein worden ingezet. Het gaat om effectief bewezen interventies die zorgen voor meer zelfvertrouwen, verantwoordelijkheidsgevoel en samenwerking bij deelnemers. Hierdoor kunnen zij weer meedoen in de maatschappij.
- Een voorbeeld om een kwetsbare doelgroep uit haar isolement te halen en actief aan de samenleving laat deelnemen is Stichting Life Goals. Zij werken samen met lokale partijen, zoals Regionale Instelling voor Beschermende Woonvormen, Leger des Heils, geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg, daklozenopvang en sportverenigingen. De interventies raken de doelen van de Wmo/Awbz, Participatiewet en Jeugdwet. Lees hier meer.
- Bekijk hier welke sport- of beweeginterventies je kunt inzetten voor je maatschappelijke doel.
- Lees meer over sociale waarde in het Human Capital Model.



6 Wonen en milieu

De woonomgeving heeft invloed op de aantrekkelijkheid om te gaan sporten en bewegen. Denk aan de faciliteiten, mate van sociale cohesie, veiligheid, aanwezigheid van fiets- en wandelpaden en natuur in een wijk. Bij wonen en milieu wordt gekeken naar de indicatoren:

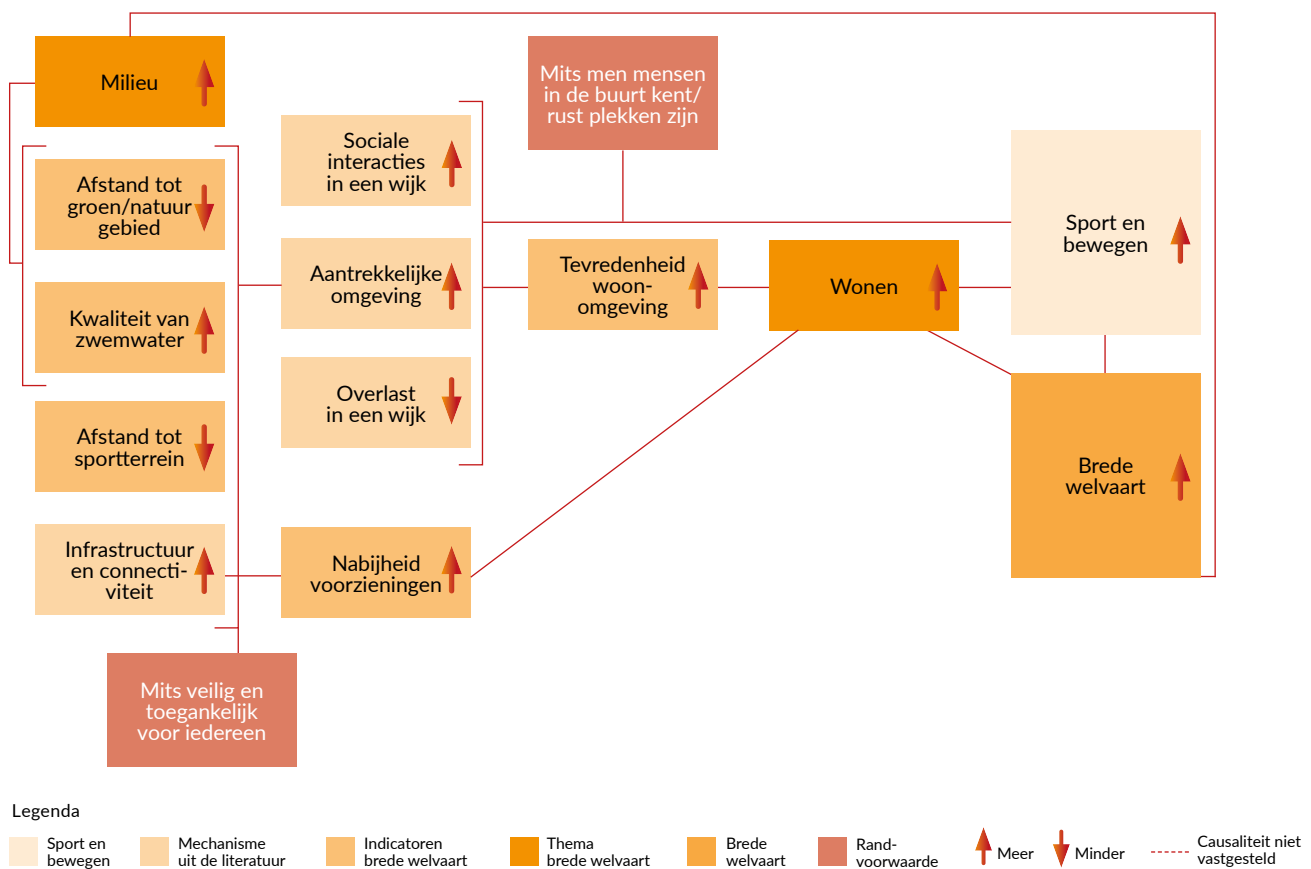
- Tevredenheid met woonomgeving
- Afstand tot sportterrein
- Nabijheid van voorzieningen
- Natuur- en bosgebied
- Afstand tot openbaar groen
- Kwaliteit zwemwater

Omdat niet elke relatie even duidelijk is, worden sommige indicatoren samengevoegd in dit hoofdstuk.

Wanneer de brede welvaartthema's wonen en milieu worden verhoogd, kan dit een positief effect hebben op de sport- en beweegdeelname. Het verkorten van de afstand tot een sportaccommodatie of beweegvoorziening, nabijheid van voorzieningen en natuur draagt bij aan het stimuleren van sporten en bewegen. Door routes goed met elkaar te verbinden, slechte verbindingen te verbeteren en de infrastructuur op orde te brengen, kan reistijd naar voorzieningen worden verkort. Dit maakt het aantrekkelijker om lopend of fietsend hierheen te gaan (zie figuur 8)⁷⁶. Daarnaast kan wandelen en fietsen in plaats van het nemen van de auto zorgen voor minder fijnstof en CO₂-uitstoot⁸⁷. Daarnaast vangen grassportvelden fijnstof en leggen CO₂ vast en zorgt voor voor hittebestendigheid⁸⁸. De sportwereld zich in om minder CO₂ uit te stoten en andere duurzaamheidsdoelen te behalen. Deze ambities zijn vastgelegd in de Routekaart Verduurzaming Sport⁸⁹ (niet in figuur).



Ook de oppervlakte van openbaar groen en een goede kwaliteit van zwemwater in de omgeving zorgen voor een aantrekkelijke omgeving om te sporten en te bewegen ⁷⁷. Een sport- en beweegactiviteit is namelijk nog beter voor de gezondheid als deze wordt uitgevoerd in de natuur ⁷⁸. Een natuurlijke omgeving helpt bij vermoeidheid en verhoogt de energie, waardoor sporters het langer kunnen volhouden ⁷⁵. Natuur in de wijk kan zorgen voor een hogere vastgoedwaarde. Er zijn aanwijzingen dat dit ook geldt voor een beweegvriendelijke wijk. De leefbaarheid in een wijk wordt beter, als het is ingericht om te spelen, sporten en ontmoeten. Hoe meer groen, hoe aantrekkelijker de buurt. Dit kan zorgen voor een verbetering van sociale samenhang en spontane ontmoetingen op straat, mits er bekenden in de buurt wonen. Deze factoren dragen bij aan de tevredenheid van de woonomgeving ⁸⁰⁻⁸³ (zie figuur 8).



Figuur 8. Relatie sport, bewegen en wonen en milieu

Weetjes

- Bijna iedereen in Nederland kan binnen drie kilometer voetballen, tennissen, fitnessen of een zaalsport beoefenen ⁸⁴.
- In niet-stedelijke gebieden zijn er meer sportaccommodaties per 10.000 inwoners, dan in stedelijke gebieden ⁸⁵.
- Hoe aantrekkelijk de beweegvriendelijke omgeving is, wordt bijgehouden met de 'kernindicator beweegvriendelijke omgeving'. Hierin worden scores van 0 tot 100 gegeven aan
 - de publieke sportaccommodaties
 - nabijheid van de voorzieningen
 - speelplekken
 - recreatie blauw en groen ⁷⁷.
- De beweegvriendelijke omgeving bestaat altijd uit hardware, software en orgware en is afhankelijk van de lokale context ⁷⁸.
- Wanneer alle korte autoritten onder de 7,5 kilometer worden vervangen door de fiets of wandelen dan bespaart dat twee miljard kilo CO₂-uitstoot, 2,6 kiloton stikstofoxiden en 0,13 kiloton fijnstof per jaar ⁸⁷.

Hoe nu verder?

- Bekijk [hier](#) de score op de beweegvriendelijke omgeving van jouw gemeente.
- [Lees meer over de meerwaarde van een groene leefomgeving voor sport en bewegen bewegen.](#)
- In dit [kennisdossier](#) over de Beweegvriendelijke Omgeving staat uitgelegd wat er onder een beweegvriendelijke omgeving wordt verstaan. Je vindt er producten en tips die helpen een leefomgeving beweegvriendelijk in te richten.
- Bekijk [hier](#) de relatie tussen de Sustainable Development Goals rondom duurzaamheid, de gezonde leefomgeving en sport en bewegen.
- Informatie, inspiratie en praktische tools voor duurzaamheid in de sport zijn te vinden op [Duurzame Sportsector](#).
- Subsidiemogelijkheden voor verduurzaming vind je in [deze subsidiewijzer](#).

7 Afsluitend

Er zijn dus verschillende indicatoren van de brede welvaart die samenhangen met sport- en beweegdeelname. De figuren die het in beeld brengen kunnen gebruikt worden om gesprekken aan te gaan binnen een brede welvaartsnetwerk, met de relevante domeinen of andere relevante brede gezondheidsnetwerken. Daarnaast kan het gebruikt worden om beleid te onderbouwen of anderen te overtuigen. Brede welvaart is niet bij alle regio's een aandachtspunt, maar wanneer er wordt gestart met het denken vanuit de brede welvaart zou een sport- en beweegambtenaar zeker betrokken moeten worden. Voor provinciale of gemeentelijke coalitieakkoorden kan brede welvaart een goede kapstok zijn. Sport en bewegen kan hier dus goed bij aanhaken en deze whitepaper kan gebruikt worden voor de onderbouwing hiervoor. Ook voor een sportnota op provinciaal of gemeentelijk niveau kan de brede welvaart een goed uitgangspunt zijn.

Bekijk de [literatuurstudie](#) voor meer bronnen en toelichting over de relaties van sporten en bewegen en de brede welvaart.



Literatuurlijst

1. Centraal Bureau voor de Statistiek. Brede-welvaarttrends. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://longreads.cbs.nl/monitor-brede-welvaart-en-sdgs-2021/brede-welvaarttrends/> [Op 29 november 2022].
2. Centraal Bureau voor de Statistiek. Monitor Brede welvaart en SDG's 2021. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://longreads.cbs.nl/monitor-brede-welvaart-en-sdgs-2021/inleiding/> [Op 29 november 2022].
3. Planbureau voor de Leefomgeving. Brede welvaart in de regio. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.pbl.nl/brede-welvaart-in-de-regio>. [Op 12 december 2022].
4. Hoyng J. 8 mogelijkheden voor regionale samenwerking van gemeenten in sport en bewegen. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/8-mogelijkheden-voor-regionale-samenwerking-van-gemeenten-in-sport-en-bewegen/>. [Op 12 december 2022].
5. Reitsma M, Hoogendam A, Kwaatseniet R de, Poel H van der. Sport verenigt Nederland; de oogst van het sportakkoord. Utrecht: Mulier Instituut; 2022.
6. RIVM. Een integrale aanpak van sport en bewegen. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/sport-en-bewegen/een-integrale-aanpak>. [Op 12 december 2022].
7. Centraal Bureau voor de Statistiek. Welzijn. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://ap.lc/y8UsW>. [Op 29 november 2022].
8. Bailey R, Hillman C, Arent S, Petitpas, A. Physical Activity: An Underestimated Investment in Human Capital?. *Journal of physical activity & health*; 2013. 10. 289-308. 10.1123/jpah.10.3.289.
9. Dool R van den, Breedveld K. Naar meer bruto nationaal sportgeluk?: verkenning van de rol van sportgeluk. Utrecht: Mulier Instituut; 2017.
10. Rodriguez-Ayllon M, et al. Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med*. 2019 Sep;49(9):1383-1410. doi: 10.1007/s40279-019-01099-5. PMID: 30993594.
11. Wang G, Li W, Dou K. Extracurricular sports participation increases life satisfaction among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Social Behavior and Personality: An international journal*. 2020; 48(8), e8993.
12. Frey BS, Gulló A. Does Sports Make People Happier, or Do Happy People More Sports? *Journal of Sports Economics*, 2021; 22(4), 432-458. <https://doi.org/10.1177/1527002520985667>
13. Kelly P, Williamson C, Niven AG, Hunter R, Mutrie N, Richards J. Walking on sunshine: scoping review of the evidence for walking and mental health. *Br J Sports Med*. 2018 Jun;52(12):800-806. doi: 10.1136/bjsports-2017-098827. PMID: 29858467.
14. Zhang Z, Chen W. A systematic review of measures for psychological well-being in physical activity studies and identification of critical issues. *J Affect Disord*. 2019 Sep 1;256:473-485. doi: 10.1016/j.jad.2019.06.024. Epub 2019 Jun 22. PMID: 31260830.
15. Ruseski JE, Humphreys BR, Hallman K, Wicker P, Breuer C. "Sport Participation and Subjective Well-Being: Instrumental Variable Results From German Survey Data". *Journal of Physical Activity and Health* 11.2 (2014): 396-403. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0001>. Web. 29 Nov. 2022.
16. Dolan, Paul et al. "The Happiness Workout." *Social Indicators Research* 119 (2014): 1363-1377.
17. Huang H, Humphreys BR. Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology*. 2012; 33, 4. 776-793. ISSN 0167-4870. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2012.02.007>
18. Downward P, Hallmann K, Rasciute S. Exploring the interrelationship between sport, health and social outcomes in the UK: implications for health policy, *European Journal of Public Health*, Volume 28, Issue 1, February 2018, Pages 99-104, <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckx063>
19. Biddle SJH, Mutrie N. Psychology of physical activity; determinants, well-being & interventions. Londen & New York: Routledge; Taylor & Francis Group; 2015

20. Davies L, Christy E, Ramchandani G, Taylor P. Measuring the social and economic impact of sport in England. Sheffield Hallam University; 2020.
21. Truyens, J. Social return on investment (SROI) van sporten en bewegen in Vlaanderen. Brussel: Sport Vlaanderen; 2022.
22. RIVM. Sportdeelname wekelijks. Geraadpleegd van: <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportdeelname-wekelijks> [Op 29 november 2022].
23. Allesoversport.nl. Sport en euro's: zo zit de sporteconomie in elkaar. Geraadpleegd van: <https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/sport-en-euro-s-zo-zit-de-sporteconomie-in-elkaar/>. [Op 29 november 2022].
24. Fitters R, Hoekman, R. Factsheet 'Sportdeelname van volwassenen met laag inkomen: Sportfrequentie naar huishoudinkomen. Utrecht; 2019.
25. Stam W van, Dool R van den, Eling A. Sport- en beweeggedrag van kinderen en jongeren naar sociaaleconomische milieu. Utrecht: Mulier Instituut; 2021.
26. Kenniscentrum Sport & Bewegen. Whitepaper Jeugd die arm opgroeit: feiten en cijfers over hun sport- en beweegdeelname. Ede: Kenniscentrum Sport & Bewegen; 2021.
27. Gooskens W, Dool R van den. Sportdeelname en opleidingsniveau. Utrecht: Mulier Instituut; 2017.
28. RIVM. Beweegrichtlijnen. Geraadpleegd van: <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegrichtlijnen>. [Op 29 november 2022].
29. André S, Kraaykamp G, Meuleman R. Een (on)gezonde leefstijl: Opleiding als scheidslijn. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP); juli 2018.
30. Hollander E de, Hoogendoorn M, Beck R. Mensen met een lage sociaal economische status: wat drijft en belemmert hen bij sport en bewegen. [Internet] Geraadpleegd van: <https://www.allesoversport.nl/thema/meedoen-door-sport-en-bewegen/mensen-met-een-lage-sociaal-economische-status-wat-drijft-en-belemmert-hen-bij-sport-en-bewegen/>. [Op 29 november 2022].
31. Peters N, Gerretsen P, Geijssen T. De sociaaleconomische waarde van sporten en bewegen. Rotterdam: Ecorys; 2021
32. Centraal Bureau voor de Statistiek. De Nederlandse sporteconomie 2019. Heerlen: CBS; 2021.
33. Gezondheidsraad. Physical activity and risk of chronic diseases. Achtergronddocument van: Beweegrichtlijnen 2017. Den Haag: Gezondheidsraad; 2017.
34. Schoemaker J, Naberink T. Impact routes sport en bewegen: Onderbouwing voor het meten en waarderen van maatschappelijke effecten van projecten op het gebied van sport en bewegen. Ede: Kenniscentrum Sport & Bewegen; 2022.
35. Sport England. Review of evidence on the outcomes of sport and physical activity a rapid evidence review. Londen: Sport England; 2017.
36. Pedersen BK, Saltin B. Exercise as medicine- evidence for prescribing exercise as therapy in 26 chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.23; S3; 2015: 1-71. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/sms.12581>.
37. Boer WIJ de. Sport as a medicine for health and health inequalities: essays on the role of sport participation in socioeconomic inequalities in health and health care costs. Groningen: Rijksuniversiteit Groningen; 2022.
38. Centraal Bureau voor de Statistiek. Welzijn in relatie met gezondheid en leefstijl; kenmerken gezondheid. Geraadpleegd van: <http://www.cbs.nl/nl-nl/cijfers/detail/82612NED?q=sport>. [Op 29 november 2022].
39. Boeije H , Leemreide C. Welke motieven en belemmeringen ervaren mensen met een lichamelijke beperking om te sporten? [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.allesoversport.nl/thema/meedoen-door-sport-en-bewegen/welke-motieven-en-belemmeringen-ervaren-mensen-met-een-lichamelijke-beperking-om-te-sporten/>. [Op 12 december 2022].
40. Ros M, Willemsen, N. De effecten van sport en bewegen op mentale gezondheid. Geraadpleegd van: <http://www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/de-effecten-van-sport-en-bewegen-op-mentale-gezondheid/>. [Op 29 november 2022].

41. Ratey J, Hagerman E. Fit!- Bewegen voor een beter brein. Geraadpleegd van: <https://bewegenvoorjebreain.nl/fysiologisch/neurotrofines/>. [Op 29 november 2022].
42. Pascoe MC, Bauer IE. A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. *J Psychiatr Res.* 2015 Sep;68:270-82. doi: 10.1016/j.jpsychires.2015.07.013. Epub 2015 Jul 13. PMID: 26228429.
43. Pascoe M, Bailey AP, Craike M, Carter T, Patten R, Stepto N, Parker A. Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review. *BMJ Open Sport Exerc Med.* 2020 Jan 23;6(1):e000677. doi: 10.1136/bmjsem-2019-000677. PMID: 32095272; PMCID: PMC7010991. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7010991/>.
44. Pérez-López FR, Martínez-Domínguez SJ, Lajusticia H, Chedraui P; Health Outcomes Systematic Analyses Project. Effects of programmed exercise on depressive symptoms in midlife and older women: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Maturitas.* 2017 Dec;106:38-47. doi: 10.1016/j.maturitas.2017.09.001. Epub 2017 Sep 4. PMID: 29150165.
45. Rodriguez-Ayllon M, Cadenas-Sánchez C, Estévez-López F, et al. Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med.* 2019;49(9):1383-1410. doi:10.1007/s40279-019-01099-5
46. Kelly P, Williamson C, Niven AG, Hunter R, Mutrie N, Richards J. Walking on sunshine: scoping review of the evidence for walking and mental health. *Br J Sports Med.* 2018;52(12):800-806. doi:10.1136/bjsports-2017-098827
47. Rosenbaum S, Vancampfort D, Steel Z, Newby J, Ward PB, Stubbs B. Physical activity in the treatment of Post-traumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Res.* 2015; 230(2):130-136. doi:10.1016/j.psychres.2015.10.017
48. Carter T, Morres ID, Meade O, Callaghan P. The Effect of Exercise on Depressive Symptoms in Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry.* 2016; 55(7), 580–590. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2016.04.016>
49. Petruzzello SJ, Landers DM, Hatfield BD.,et al. A Meta-Analysis on the Anxiety-Reducing Effects of Acute and Chronic Exercise. *Sports Med.* 1991; 11, 143–182 . <https://doi.org/10.2165/00007256-199111030-00002>
50. Gordon BR, McDowell CP, Lyons M, Herring MP. The Effects of Resistance Exercise Training on Anxiety: A Meta-Analysis and Meta-Regression Analysis of Randomized Controlled Trials. *Sports medicine (Auckland, N.Z.).* 2017; 47(12), 2521–2532. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0769-0>
51. McDowell CP, Dishman RK, Gordon BR, Herring MP. Physical Activity and Anxiety: A Systematic Review and Meta-analysis of Prospective Cohort Studies. *Am J Prev Med.* 2019 Oct;57(4):545-556. doi: 10.1016/j.amepre.2019.05.012. PMID: 31542132.
52. Kenniscentrum Sport & Bewegen. Bewust bewegen met chronische aandoeningen. Geraadpleegd van: <https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/bewust-bewegen-met-chronische-aandoeningen/onderwerp/obesitas/>. [Op 29 november 2022].
53. PON. Beïnvloedende factoren en aanpak overgewicht en obesitas bij volwassenen. Gedraadpleegd van: <https://www.partnerschapovergewicht.nl/stappenplan/> [Op 29 november 2022].
54. Malhotra A, Noakes T, Phinney S. It is time to bust the myth of physical inactivity and obesity: you cannot outrun a bad diet. *British Journal of Sports Medicine* 2015;49:967-968. Beschikbaar via: <https://bjsm.bmj.com/content/49/15/967.short>
55. Al-Khudairy L, Loveman E, Colquitt JL, Mead E, Johnson RE, Fraser H, Olajide J, Murphy M, Velho RM, O'Malley C, Azevedo LB, Ells LJ, Metzendorf M-I, Rees K. Diet, physical activity and behavioral interventions for the treatment of overweight or obese adolescents aged 12 to 17 years. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2017. Issue 6. Art. No.: CD012691. DOI: 10.1002/14651858.CD012691.pub1.
56. Chaplais E, Naughton G, Thivel D, Courteix D, Greene D. Smartphone interventions for weight treatment and behavioral change in pediatric obesity: A systematic review. *Telemedicine and e-Health;* 2015; 21(10), 822-830.

57. Pearson N, Braithwaite R, Biddle SJH. The effectiveness of interventions to increase physical activity among adolescent girls: A meta-analysis. *Academic Pediatrics*; 2015; 15(1), 9-18.
58. World Health Organization. Physical inactivity. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/3416#:~:text=Rationale%3A,attributable%20to%20insufficient%20physical%20activity>. [Op 12 december 2022].
59. World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. Geneva: WHO; 2022.
60. Kvam S, Kleppe CL, Nordhus IH, Hovland A. Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis. *J Affect Disord*. 2016;202: 67-86.
61. Rebar AL, Stanton R, Geard D, Short C, Duncan MJ, Vandelanotte C. A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychol Rev*. 2015;9(3): 366-378.
62. Schuch FB, Vancampfort D, Richards J, Rosenbaum S, Ward PB, Stubbs B. Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias. *J Psychiatr Res*. 2016;77: 42-51.
63. Schuch FB, Vancampfort D, Rosenbaum S, Richards J, Ward PB, Veronese N, Solmi M, Cadore EL, Stubbs B. Exercise for depression in older adults: a meta-analysis of randomized controlled trials adjusting for publication bias. *Rev Bras Psiquiatr*. 2016; 38(3): 247-254.
64. Recchia F, Leung CK, Chin EC, *et al.* Comparative effectiveness of exercise, antidepressants and their combination in treating non-severe depression: a systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*. 2022;56:1375-1380.
65. Ooms L, Dool R van den, Elling A. Psychische gezondheid, bewegen en sport. Utrecht; Mulier Instituut; 2020
66. RIVM. Gezondheidsmonitor; bevolking 18 jaar of ouder, regio, 2020. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://statline.rivm.nl/#/RIVM/nl/dataset/50083NED/table?ts=1657784324775>. [Op 12 december 2022].
67. Tiessen- Raaphorst A. Sociale cohesie en de rol van de sportsector. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau; 2020.
68. Boonstra N, Hermens N. De maatschappelijke waarde van sport: een literatuurreview naar de inverdieneffecten van sport. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut; 2011.
69. Cox, S. Game of life: how sport and recreation can help make us healthier, happier & richer. The Sport and Recreation Alliance; 2012.
70. Elling A. 'We zijn vrienden in het veld': grenzen aan sociale binding en 'verbroedering' door sport. *Pedagogiek*; 2004: 24 (pp. 342-360).
71. Pels F, Kleinert, J. Loneliness and physical activity: A systematic review, *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2016;9:1, 231-260, DOI: 10.1080/1750984X.2016.1177849.
72. RIVM. Vrijwilligerswerk. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/vrijwilligerswerk>.
73. Centraal Bureau voor de Statistiek. Sociale contacten en maatschappelijke participatie. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/82249NED/table?searchKeywords=vrijwilligerswerk>. [Op 29 november 2022].
74. Di Bartolomeo G, Papa S. The effects of physical activity on social interactions: The case of trust and trustworthiness. *Journal of Sports Economics* 20.1 (2019): 50-71.
75. Delaney L, Keaney E. Sport and social capital in the United Kingdom: Statistical evidence from national and international survey data. Dublin: Economic and Social Research Institute, Institute for Public Policy Research; 2005.
76. Prins RG, Ruikes D, Hoekman RHA. Werkzame elementen van de beweegvriendelijke omgeving: een overzicht van de literatuur. Utrecht: Mulier Instituut; 2020.
77. Prins RG., *et al.* Sport en bewegen in de openbare ruimte: de beweegvriendelijke omgeving in gebruik en beleid, brancherapport sport. Utrecht: Mulier Instituut; 2021
78. Hoekman RHA. Sport policy, sport facilities and sport participation. Nijmegen: Radboud Universiteit; 2018.

79. Hoyng J, Zeeuw J de. Groen als beweegvriendelijke omgeving: een overzicht. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/groen-als-beweegvriendelijke-omgeving-een-overzicht/>. [Op 29 november 2022].
80. Centraal Bureau voor de Statistiek. Tevredener met het leven bij sterkere binding met de buurt. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/01/tevredener-met-het-leven-bij-sterkere-binding-met-buurt> [Op 29 november 2022].
81. Scholte D. Objectieve en subjectieve woonomgeving hebben beide een unieke invloed op beweeggedrag. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/objectieve-en-subjectieve-woonomgeving-hebben-beide-een-unieke-invloed-op-beweeggedrag/> . [Op 29 november 2022].
82. Koning R, Maat K van der. Een nieuw verdienmodel in de sport: 2 accommodatiebeleid. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/een-nieuw-verdienmodel-in-de-sport-2-accommodatiebeleid/>. [Op 29 november 2022].
83. Kenniscentrum Sport & Bewegen. Iedereen heeft baat bij bewegen in de buurt. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/iedereen-heeft-baat-bij-bewegen-in-de-buurt/>. [Op 29 november 2022].
84. Poel H van der, Wezenberg-Hoenderkamp K, Hoekman R. Sportaccommodaties in Nederland: Brancherapport sport. Utrecht: Mulier Instituut; 2016.
85. RIVM. De dichtheid van sportaccommodaties per 10.000 inwoners.[Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportaccommodaties>. [Op 12 december 2022].
86. Kenniscentrum Sport & Bewegen. BVO-model. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/bvo-model/>. [Op 12 december 2022].
87. Haas M de, Hamersma M. Fietsfeiten: nieuwe inzichten. Den Haag: Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid (KiM); 2020.
88. Branchevereniging Sport en Cultuurtechniek. De voordelen van natuurgras sportvelden. Geraadpleegd van: <https://www.allesoversport.nl/thema/vitale-sportsector/de-voordelen-van-natuurgras-sportvelden/>. [Op 29 november 2022].
89. Kenniscentrum Sport & Bewegen. Routekaart verduurzaming sport. Geraadpleegd van: <https://www.duurzamesportsector.nl/routekaart-verduurzaming-sport/>. [Op 29 november 2022].



Over Kenniscentrum Sport & Bewegen

Kenniscentrum Sport & Bewegen maakt kennis uit wetenschap, beleid en praktijk beschikbaar en toepasbaar voor professionals in de sport, zorg, welzijn, onderwijs en overheid. Kennis over het belang en de effecten van bewegen. Toepassen van deze kennis vergroot de kwaliteit en effectiviteit van sport en bewegen. Dit draagt bij aan een sociaal, vitaal Nederland. De belangrijkste opdrachtgever en financier van Kenniscentrum Sport & Bewegen is het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. We delen onderbouwde kennis over bewegen voor jong tot oud, inspirerende voorbeelden en ontwikkelen samen met jou producten voor de praktijk. Denk aan handige stappenplannen, factsheets of een whitepaper zoals deze.

➔ Meer informatie: www.kenniscentrumsportenbewegen.nl



Colofon

Deze whitepaper is ontwikkeld door Kenniscentrum Sport & Bewegen op basis van een literatuuronderzoek door Ecorys en Kenniscentrum Sport & Bewegen, artikelen van www.allesoversport.nl en producten van Kenniscentrum Sport & Bewegen.

Auteur: Femke van der Pal

Vormgeving: Birgit Schrama

