

Staat van Utrecht

Gezond bewegen

Een brede kijk op bewegen
in de provincie Utrecht



Staat van Utrecht

Wat is de Staat van Utrecht

De Staat van Utrecht geeft u informatie over het woon-, werk- en leefklimaat in de provincie Utrecht. Op de website [www.staatvanutrecht.nl] is onderzoeks-informatie te vinden over een groot aantal maatschappelijke en bestuurlijke thema's, toegespitst op de Utrechtse situatie. De Staat van Utrecht heeft onder andere een databank met meer dan 440 indicatoren op gemeente- en provincieniveau. Uitgangspunt van de Staat van Utrecht is om zoveel mogelijk betrouwbare informatie te bieden die kan bijdragen aan het duiden van lokale of regionale opgaven.



Staat van Utrecht

Voor wie is de Staat van Utrecht bedoeld?

De Staat van Utrecht is bedoeld voor iedereen die geïnteresseerd is in maatschappelijke opgaven binnen de provincie Utrecht; bestuurders, beleidsmakers, vertegenwoordigers van maatschappelijke organisaties, ondernemers, bewoners en studenten.



Inhoud

1. Inleiding	4
2. Bewegen: de uitgangspunten	5
2.1 Wat we bedoelen met bewegen	5
2.2 Hoe doet provincie Utrecht het?	6
2.3 Wat kan de overheid doen?	8
3. Maatschappelijke ontwikkelingen op het gebied van bewegen	9
4. Iedere leeftijdsgroep zijn eigen kansen op bewegen	15
4.1 Kinderen (0-11 jaar)	15
4.2 Jeugdigen (12-18 jaar)	19
4.3 Volwassenen 19-65 jaar	22
4.4 Ouderen (65+)	25
5. Bewegen: niet voor iedereen vanzelfsprekend	29
5.1 Te weinig bewegen: achtergronden	29
5.2 Beweggedrag is niet makkelijk te beïnvloeden	30
5.3 Aandachtsgroepen	31
6. Conclusies	34
Literatuur	36
Bronnen	38

1

Inleiding

Bewegen is gezond! Bijna iedereen in Nederland is zich wel bewust van dit feit. Toch betekent dit niet dat iedereen zoveel (of zo weinig) beweegt als wenselijk is vanuit gezondheidsoogpunt. Reden voor veel beleidsmakers en andere professionals om zich af te vragen hoe gezond beweeggedrag binnen de provincie Utrecht zo goed mogelijk gestimuleerd kan worden.

Met deze special hopen we iedereen die zich met dit vraagstuk bezighoudt een breed pakket aan informatie te bieden. Voor zover mogelijk hebben we de effecten van deze coronatijd ook meegenomen. De informatie in deze rapportage is gebaseerd op drie hoofdvragen:

- I. **Wat zijn de feiten over bewegen in de provincie?** Wat weten we over het huidige beweeggedrag van onze inwoners? Hoe vaak voldoen zij aan de beweegnorm, sporten ze en geven ze aan plezier te ervaren in dit soort activiteiten? (Spoiler: Utrechters sporten het meest van alle Nederlanders).
- II. **Wat kunnen we verwachten in de (nabije) toekomst als het om bewegen gaat?** Bijvoorbeeld het toenemende gebruik van apps en devices, een groter wordende kloof tussen individueel – en verenigingssporten. En mogelijk laat de coronatijd nog impulsen tot verandering achter.
- III. **Hoe kan beweeggedrag beïnvloed worden?** In hoeverre kun je bijvoorbeeld mensen motiveren te bewegen als zij daar zelf eigenlijk te weinig toe komen?

Bij het beantwoorden van al deze vragen maken we afwisselend gebruik van cijfers uit databanken, praktijkvoorbeelden, maatschappelijke trendanalyses en actuele wetenschappelijke inzichten.

Voor de inhoud van dit rapport is het programmateam van de Staat van Utrecht, samen met vertegenwoordigers van het Mulier Instituut verantwoordelijk. Zij hebben afgestemd met diverse regionale experts in het veld.

2 Bewegen: de uitgangspunten

Als we het in deze special hebben over bewegen, dan bedoelen we dat heel breed. We volgen de definitie van de Gezondheidsraad die als onafhankelijk wetenschappelijk adviesorgaan de regering hierover heeft geadviseerd¹.

2.1 Wat we met bewegen bedoelen

De Gezondheidsraad onderscheidt drie soorten bewegen: licht intensief (zoals musiceren en afwassen), matig intensief ('gewoon' wandelen en fietsen) en zwaar intensief (hardlopen en voetballen). Bewegen is dus méér dan alleen sporten en kent een sterke gezondheidscomponent.

Bewegen is (echt) goed voor de gezondheid

Voor veel mensen is bewegen bij voorbaat al leuk, en zij hebben geen druk van buitenaf nodig om sportief in actie te komen. Er zijn echter ook groepen mensen voor wie bewegen geen vanzelfsprekendheid is, maar die daar wel soms met wat extra kennis en overredingskracht toe aangezet zouden kunnen worden. Die extra kennis en overredingskracht wordt door de Gezondheidsraad aangeleverd in de vorm van wetenschappelijke bewijs dat bewegen echt gezond is.

Zij noemt de volgende aspecten²:

- Bij kinderen verlaagt bewegen het risico op depressieve symptomen, verbetert het de insulinegevoeligheid en botkwaliteit en verlaagt het (bij kinderen met overgewicht en obesitas), de body mass index en vetmassa. Het verbetert de fitheid en spierkracht.
- Bij volwassenen verlaagt bewegen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en depressieve symptomen.
- Veel bewegen hangt samen met een lager risico op borst- en darmkanker en vroegtijdig overlijden.
- Bij ouderen verlaagt bewegen het risico op botbreuken en verbetert het de spierkracht en loopsnelheid. Ook hangt veel bewegen bij deze groep samen met een lager risico op lichamelijke beperkingen, cognitieve achteruitgang en dementie.
- De meeste gezondheidswinst wordt geboekt door van lichamelijk inactief, actief te worden.

De beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad

De Gezondheidsraad heeft in aanvulling op haar conclusie dat bewegen goed is voor de gezondheid, een aantal beweegrichtlijnen opgesteld die een indicatie geven of mensen voldoende bewegen. In 2019 voldeed bijna de helft van de Nederlanders van 4 jaar of ouder aan deze beweegrichtlijnen. Jongeren van 12 tot 18 jaar en mensen van 65 jaar of ouder voldeden hier overigens minder vaak aan.³ (Zie ook hoofdstuk 4 vanaf pagina 17. Richtlijnen per leeftijdsgroep).

Voor de gemeenten in de provincie Utrecht geldt dat de beweegrichtlijn voor volwassenen het meeste behaald wordt door de bewoners van Bunnik (72%), Utrechtse Heuvelrug en De Bilt (68%) en het minst door bewoners van Rhenen (57%), Renswoude en Lopik (59%).⁴

Definities van bewegen volgens gezondheidsraad

- **Spierversterkingsactiviteiten zijn gericht op het verbeteren van kracht en vermogen van de skeletspieren zoals oefeningen waarbij halters of machines als weerstand worden gebruikt en fietsen om het uithoudingsvermogen te trainen.**
- **Botversterkingsactiviteiten zijn gericht op belasting van het lichaam met het eigen lichaamsgewicht zoals bij springen, traplopen, wandelen, hardlopen en dansen.**
- **Balansoefeningen zijn statische en dynamische oefeningen gericht op het verbeteren van de balans terwijl iemand staat of beweegt, zoals op een been staan of een voorwerp van de grond oprapen.**
- **Licht intensief bewegen: musiceren, afwassen**
- **Matig intensief bewegen: 'gewoon' wandelen en fietsen**
- **Zwaar intensief bewegen: hardlopen en voetballen.**

(Gezondheidsraad, 2017)

2.2 Hoe doet provincie Utrecht het?

Utrechters zijn goede bewegers

Voor de bewoners van de provincie Utrecht geldt dat zij op een aantal terreinen flink voorop lopen als het om bewegen en sport gaat. Uit analyse van het Mulier Instituut⁵ blijkt dat:

- Utrechters (56%) het vaakst wekelijks sporten vergeleken met alle Nederlanders gemiddeld (51%). Het minst vaak wordt er wekelijks gesport door inwoners uit Limburg (47%).
- Utrechtse sporters (50%) hebben veel vaker les in sport en/of nemen deel aan (incidentele) competities ten opzichte van Nederlandse sporters (45%). Zij komen hierbij op de tweede plaats (na Drenthe met 53%).
- Utrechters (61%) het meest plezier beleven aan zelf sporten (in tegenstelling tot het kijken/luisteren naar sport of het bezoeken van sportevenement) ten opzichte van Nederlanders gemiddeld (54%). Inwoners uit Groningen en Flevoland beleven relatief het minste plezier aan zelf sporten (48%).

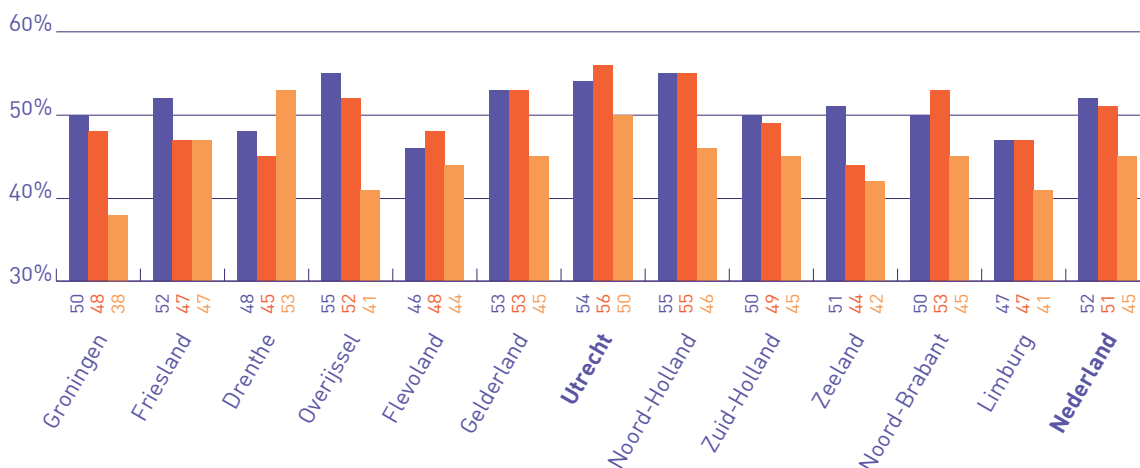
- Wat betreft het voldoen aan de beweegrichtlijn komt Utrecht landelijk gezien op een tweede plaats (54%). In de provincies Noord Holland en Overijssel ligt het percentage net iets hoger (55%). Gemiddeld voor Nederland is het percentage mensen dat aan de beweegnorm voldoet 52%.⁶

Het feit dat de sportdeelname binnen de provincie Utrecht zo hoog is, kan tegen de achtergrond van de bevolkingssamenstelling bezien worden. Belangrijk aspect daarbij is het opleidingsniveau; onderzoek laat zien dat er een positief verband is tussen hoogte van de opleiding en frequentie van sporten. Het opleidingsniveau van inwoners van de provincie Utrecht is gemiddeld het hoogst voor heel Nederland.⁷



Sportfrequentie en wijze deelname aan sport (volwassenen van 19 jaar of ouder)

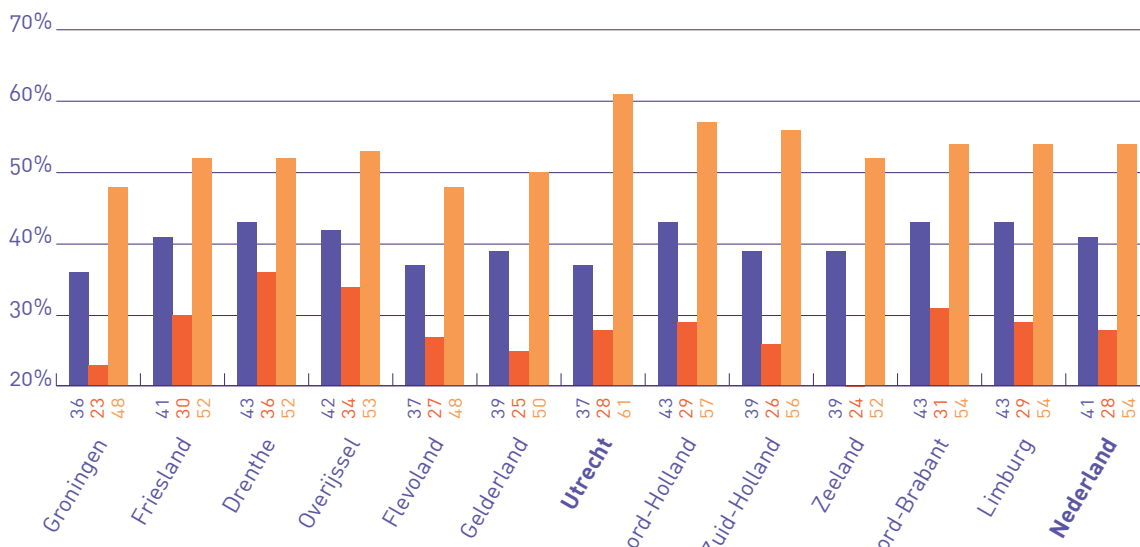
- Voldoet aan bewegingsrichtlijnen
- Sport wekelijks
- Les en/of (incidentele) competitie sporters



Bron: LSM-A. RIVM, VeiligheidNL i.s.m. CBS, 2019

Aandeel dat plezier ervaart aan... (volwassenen van 19 jaar of ouder)

- ...het kijken/luisteren naar sporten via de media
- ...bezoeken sportwedstrijd /-evenement
- ...zelf sporten



Bron: LSM-A. RIVM, VeiligheidNL i.s.m. CBS, 2019

2.3 Wat kan de overheid doen?

Er zijn in de praktijk veel stakeholders als het gaat om bewegen en sporten; dit kunnen maatschappelijke organisaties zijn, commerciële partijen, zorginstanties en uiteraard overheden. Hier kijken we kort naar de rol van deze laatste groep: in hoeverre kunnen (of moeten) zij een rol spelen bij het bevorderen van gezond beweeggedrag?

Rijksoverheid: iedereen kan plezier hebben in sport

Het meest in het oog springende 'beleidsinstrument' van de Rijksoverheid is het Nationaal Sportakkoord. Dit is een samenwerkingsinstrument van het ministerie van VWS, de Vereniging Sport en Gemeenten en de sportbonden. Vanuit hier worden samen met de provincies, tal van maatschappelijke organisaties en bedrijven sportakkoorden gesloten. Hiermee wil men bereiken dat *'iedereen, écht iedereen, plezier in sport kan hebben. Nu en in de toekomst. Ongehinderd, in een veilige en gezonde omgeving. Een leven lang. Als sporter, vrijwilliger of toeschouwer'*.⁸

Naast het Nationaal Sportakkoord heeft de Rijksoverheid ook met onder andere zorgaanbieders, zorgverzekeraars en patiëntenorganisaties een Nationaal Preventieakkoord in het leven geroepen. Hierin staan afspraken met 70 verschillende organisaties in Nederland om roken, overgewicht en probleemdrinken terug te dringen. Bewegingsgerelateerde maatregelen zijn onder andere dat sportclubs hun leden en bezoekers gezondere voeding gaan aanbieden in de kantine en hun aanbod nog beter toegankelijk maken voor mensen die niet genoeg beweging krijgen.⁹

Wat betreft de rol van de overheid ten aanzien van beleidsinterventies om mensen meer te laten bewegen, speelt volgens het SCP ook de 'bemoedensvraag'. Dit gaat over het spanningsveld tussen enerzijds de autonomie van burgers in hun keuze om wel of niet te sporten en anderzijds de

wens van de overheid om hoge maatschappelijke kosten op het gebied van de gezondheidszorg terug te dringen. De overheid balanceert momenteel volgens het SCP tussen verantwoordelijkheid nemen, niet betuttelend willen overkomen en rekening houden met individuele privacy.¹⁰

Provincie Utrecht: ook oog voor verduurzamen van de sport

De provincie Utrecht werkt aan gezond beweeggedrag van haar inwoners en bezoekers. Dit doet zij onder meer met beleid voor een gezonde leefomgeving, sport en fietsen. Het provinciale sportbeleid is een nieuwe ambitie binnen het huidige coalitieakkoord 'Nieuwe energie voor Utrecht'. Belangrijke aandachtsgebieden waar sportbeleid voor wordt ontwikkeld zijn: verduurzaming van sportaccommodaties, inrichting van de sportieve buitenruimte en inclusief sporten. Ook wordt er gedacht over het creëren van koppelingen met toerisme, recreatie, energietransitie, gezonde leefomgeving, sociale agenda en mobiliteit.

Gemeenten: basisinfrastructuur en beweegkansen organiseren dicht bij de burger

Voor gemeenten geldt dat zij primair sterk georiënteerd zijn op het bouwen, onderhouden en exploiteren van sportaccommodaties en daarnaast zich vooral op doelgroepniveau bezighouden met sportstimulering. Dit laatste krijgt vorm door onder andere de inzet van buurtsportcoaches, subsidies en preventieregelingen. Ook voor gemeenten speelt de vraag hoe de openbare ruimte zo goed mogelijk kan worden ingericht om bewegen (juist ook van kinderen in de eigen woonomgeving) te stimuleren. Daarnaast is een belangrijk thema hoe een goede ketensamenwerking tot stand kan worden gebracht met het sociale- en gezondheidsdomein, bijvoorbeeld om obesitasproblematiek bij kinderen te kunnen aanpakken.



3 Maatschappelijke ontwikkelingen op het gebied van bewegen

De manier waarop we aan beweging doen is in de afgelopen jaren sterk veranderd zowel naar aard als naar plaats. Het ziet er naar uit dat de ontwikkelingen op dit gebied nog verder zullen doorzetten. In dit hoofdstuk noemen we een aantal relevante trends.

1. Zonder anderen sporten en bewegen neemt toe



Nederlandse volwassenen sporten in toenemende mate alleen. In 2011 sportte men nog in 38% van de sporttijd alleen, in 2016 is dat cijfer gegroeid naar 42%. Recreatief wandelen en/of fietsen vindt minder vaak alleen plaats, maar ook daar groeit het aandeel 'alleengaanden' (van 30% in 2011 en 33% in 2016). Deze ontwikkeling spoorst met de sterke groei van fitness en duursporten zoals wielrennen, hardlopen en skeeleren in de afgelopen jaren. Deze typen sport worden meer dan de helft van de tijd alleen beoefend en passen goed bij de wens van veel mensen om hun tijd flexibel te kunnen indelen. Het Mulier Instituut constateert dat het accent bij sport en recreatief bewegen verschuift naar *bewegen* en dat het – in georganiseerd verband – sporten (met als bijzondere eigenschappen de competitie, organisatie door vrijwilligers, specifieke accommodatie en het sociale karakter) onder druk komt te staan.¹¹

2. Bewustwording rondom een leven lang bewegen; opkomst van de physical literacy

Er vindt steeds meer bewustwording plaats binnen de hele bevolking over het belang van het hebben van een goede leefstijl, en de rol die bewegen hierin speelt. 'Bewegingsvaardigheid' wordt gezien als een integraal onderdeel van het onderhouden van een gezonde leefstijl. Internationaal wordt ook de term *physical literacy* (fysieke geletterdheid) gebruikt. Dit omvat de motivatie, het vertrouwen, de fysieke competentie, de kennis en het begrip van de waarde en het nemen van de verantwoordelijkheid voor levenslange deelname aan fysieke activiteiten.¹²

3. Grotere rol zorgverzekeraars: gecombineerde leefstijlinterventie¹³

Ook zorgverzekeraars onderkennen in toenemende mate het belang van bewegen. Sinds 2019 wordt, onder voorwaarden, zogenaamde gecombineerde leefstijlinterventies vergoed door de basiszorgverzekering. Tot dusver komen alleen volwassenen met overgewicht en een extra risicofactor (zoals hart- en vaatziekten, diabetes, slaapapneu of artrose) en volwassenen met obesitas in aanmerking voor deze vergoeding. Een deelnemer aan een gecombineerde leefstijlinterventie krijgt advies over en begeleiding bij het aanleren van gezonde eetgewoontes, het gezond bewegen en het realiseren van de gedragsverandering die nodig is om een gezonde leefstijl te verwerven en te behouden.¹⁴ De geadviseerde beweegactiviteiten zelf worden overigens niet (direct) gefinancierd door de zorgverzekeraars. Vaak vindt doorleiding plaats naar het sociale domein.

4. Afname lidmaatschap sportverenigingen

Alhoewel op dit moment (nog) niet heel actueel in de provincie Utrecht, geldt landelijk dat er sprake is van een lichte afname van het lidmaatschap van sportverenigingen.¹⁵ De verwachting is dat deze trend zich verder gaat doorzetten, mede door de opkomst van de nieuwe vormen van sportbeoefening. Nederlanders willen steeds meer

individueel sporten of in een zelfgeorganiseerd groepsverband. Het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) relateert de afname van sportdeelname in verenigingsverband aan demografische ontwikkelingen, zoals de groei van het aandeel inwoners met een migratieachtergrond en het aantal ouderen; beide zijn groepen die gemiddeld een lagere participatie in de verenigingssport kennen.¹⁶ Het feit dat er relatief minder kinderen zijn (ten opzichte van ouderen), drukt de procentuele deelname aan verenigingen, terwijl er bijvoorbeeld voor sommige sporten in absolute zin wel een toename valt te constateren (rugby, meisjesvoetbal). Overigens verwachten deskundigen dat voor kinderen vooralsnog verenigingen dé plek blijven om te sporten en bewegen.¹⁷

Voor de provincie Utrecht geldt dat bewoners relatief het vaakst lid zijn van een sportvereniging van alle Nederlanders (25%). Binnen de provincie Utrecht geldt dat relatief veel inwoners lid van een sportvereniging zijn in Eemnes (37%), Bunnik (36%) en De Bilt en De Ronde Venen (34%). Relatief weinig inwoners zijn lid van een sportvereniging in Nieuwegein en Veenendaal (23%) en in Rhenen en gemeente Utrecht (25%).



5. Grote toename sportende ouderen verwacht

Zoals gesteld zal op grond van demografische verschuivingen de samenstelling van het aantal bewegers naar leeftijd in de toekomst veranderen. Het SCP verwacht dat het aantal sporters van 65+ tussen nu en 2040 met rond de 700.000 zal toenemen. Als de sportdeelname van senioren blijft toenemen zoals de afgelopen twintig jaar gebeurde, neemt het aantal sportende senioren echter nog verder toe.¹⁸ De opkomst van apps die het aantrekkelijker maken om te wandelen en fietsen in de openbare ruimte, (zoals klompenpaden- en fietsroutenetwerkenapps) draagt zeker bij aan het meer gaan bewegen van ouderen. Ook blijkt in het algemeen dat 'nieuwere' generaties ouderen hun sportdeelname tot op hogere leeftijd vasthouden ten opzichte van eerdere generaties ouderen.¹⁹

6. Omvangrijke doorgroei van fitness-activiteiten

Fitness is in de afgelopen circa drie decennia uitgegroeid tot de meest beoefende sport in Nederland én de grootste werkgever in de sport. De deelname aan fitness is tussen 2001 en 2016 gegroeid met 75% (van 12% naar 21% van

de 12-79 jarigen die dit wekelijks beoefenen). De fitnessbranche acteert volgens het Mulier Instituut als een kameleon binnen de Nederlandse sportsector. Voortdurend wordt, passend bij de tijdsgeest, nieuw aanbod ontwikkeld en vaak ook succesvol in de markt gezet. Ook nu, ten tijde van de coronacrisis, worden vanuit de fitness-sector veel initiatieven ontplooid om sporters tegemoet te komen. Tien jaar geleden kon het fitnessaanbod nog grofweg worden gecategoriseerd in de segmenten 'kracht', 'cardio' en 'groepslessen'. Tegenwoordig kent het aanbod veel meer verschillende gedaantes waaronder aqua fitness, fighting fit, calisthenics, bootcamp, bodypump, FunXtion, Zumba, crossFit, bodycombat, bodystep en bodybalance. Bovendien vindt fitness steeds vaker plaats in de openbare ruimte en is het fitnessaanbod in toenemende mate toegespitst op groepsfitness. Het Mulier Instituut constateert dat de toegenomen fitnessdeelname vooral ook doelgroepen bereikt die normaliter minder makkelijk bereikt werden zoals 65-plussers en personen met lagere inkomens. In 2001 deed bijvoorbeeld nog 4% van de 65-plussers wekelijks aan fitness, in 2016 is dat 15%.²⁰

7. Heroriëntatie op 'anders georganiseerde sport'

Het sporten in verenigingsverband en het 'alleen-sporten' lijken steeds verder uit elkaar komen te liggen. Uit onderzoek blijkt dat 23% van de niet-verenigingsgebonden sporters vindt dat verenigingen te veel op prestatie en wedstrijd sport zijn gericht en 21% vindt dat verenigingen te weinig zijn ingesteld op mensen met een beperkte sportieve aanleg. De toename van volwassenen die aan sport doen, heeft dan ook niet geleid tot meer leden bij sportverenigingen, maar vooral tot een groei van fitness-activiteiten, yoga en hardlopen. Het is de vraag hoe er naast de verenigingssport, en de sport die individueel wordt uitgevoerd, ook 'anders georganiseerde sport' breder kan worden (door)ontwikkeld, zoals bijvoorbeeld sport binnen het welzijnswerk. Daarmee kan er alsnog gesport worden in een context van gemeenschappelijkheid. De bekendheid van het 'anders georganiseerd sporten' verdient volgens het Mulier Instituut verbreed te worden, alhoewel bijvoorbeeld binnen de aandachtswijken van de gemeente Utrecht al een rijk en laagdrempelig aanbod te vinden is.²¹

8. Forse toename van app- & devicegebruik

In 2019 gebruikt 44% van de bevolking van 16 tot en met 79 jaar een app en/of device om te sporten en bewegen. Dit is een forse groei ten opzichte van 2016 (13%). De 6 miljoen gebruikers in Nederland van apps & devices zijn volgens het Mulier Instituut vooral jong en wat hoger opgeleid. De belangrijkste reden om een app of device te gebruiken is, zo geven de gebruikers aan, inzicht verkrijgen in de eigen prestaties (73%), voor een kleiner deel (9%) wil men ook kunnen vergelijken met prestaties van anderen. Apps en devices worden in de praktijk het meest gebruikt door duursporters, zoals hardlopers en fietsers en passen in een trend van steeds meer geïndividualiseerde sportbeoefening.²²

Populairste devices en apps voor sport en bewegen



Populairste devices

- 1 Fietscomputer
- 2 (Sport)horloge
- 3 Activity tracker
- 4 Smart watch
- 5 GPS-apparaat



Populairste apps volwassenen

- 1  Runkeeper™
- 2  Samsung Health
- 3  STRAVA
- 4  **RUNTASTIC**
- 5  Looptijden

Bron: Websheet apps & devices, 2019. Mulier Instituut



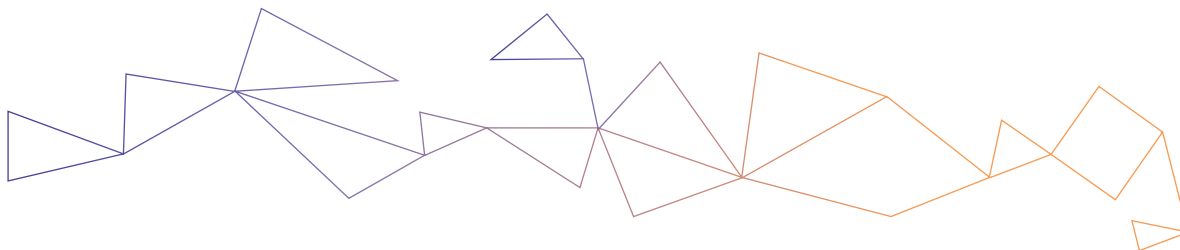
9. Toenemende differentiatie van behoeftes aan voorzieningen per gemeente

Voor Nederland gemiddeld geldt dat het beroep op gemeentelijke accommodaties aan het verminderen is. Dit is onder andere het gevolg van de sterk stijgende interesse voor duursporten zoals hardlopen, skeeleren, fietsen en wandelen. Dit zijn sporten waarvoor geen (binnen-) accommodatiebehoefte bestaat aangezien deze in de openbare ruimte worden beoefend. In de periode 2001-2016 hebben veldsporten, zaalsporten en zwemmen landelijk gemiddeld aan populariteit ingeboet. Voor de laatste twee wordt bijna een halvering gezien. Met name turnen/gymnastiek, zwemmen en tennis lijken aan populariteit verloren te hebben.²³ Het feit dat gemiddeld over heel Nederland de druk op de gemeentelijke accommodaties aan het verminderen is, wil niet zeggen dat dit voor alle gemeenten in de provincie Utrecht afzonderlijk ook het geval is. Voor de gemeente Utrecht geldt bijvoorbeeld wel degelijk dat er grote druk gevoeld wordt

rondom binnensportaccommodaties, waaronder zwembaden. De vraag hoe de druk er binnen een gemeente precies uitziet, hangt sterk samen met onder andere bevolkingsopbouw en -aanwas en met inbreidings- en uitbreidingsprofielen. In een gemeente waar veel vergrijzing plaatsvindt zal de behoefte aan accommodaties anders zijn dan in een gemeente waar veel jonge gezinnen komen wonen.

10. Toenemende druk op de openbare ruimte voor het faciliteren van sportief gebruik

Naast de (landelijk) enigszins afnemende behoefte aan sportaccommodaties, neemt het sportieve gebruik van de openbare ruimte toe.²⁴ Het RIVM stelt dat in de afgelopen jaren de beleidsmatige aandacht voor de openbare ruimte in relatie tot het sportbeleid is toegenomen en verwacht dat met de intrede van de omgevingswet deze aandacht nog verder zal toenemen. Deze wet bundelt wet- en regelgeving op het gebied van fysieke leefomgeving en stelt de leefomgeving en de gebruiker centraal.



11. De coronacrisis als katalysator van nieuwe beweegtrends

Alhoewel de maatschappelijke impact van de coronacrisis nog bij lange na niet volledig is uitgekristalliseerd, signaleren deskundigen²⁵ een aantal (mogelijk blijvende) implicaties die het virus teweeg heeft gebracht op het gebied van bewegen en gezondheid;

- **Versterkt besef van belang goede (gezondheids)weerbaarheid;** Veel mensen zijn door de coronacrisis het belang van een goede gezondheid, met weerbaarheid tegen zowel welvaarts- als infectieziekten, sterker gaan inzien. Dit 'momentum' zou volgens deskundigen ook beleidsmatig opgepakt moeten worden door nu versterkt in te zetten op bijvoorbeeld het creëren van een meer beweegvriendelijke(re) openbare ruimte.
- **Opkomst van nieuwe beweegvormen in groepsverband;** De coronacrisis heeft veel creativiteit gegenereerd waar het sporten in groepsverband betreft. Zo zag men bij sport-scholen ineens groepen (op gepaste afstand) buiten de locaties sporten. Men ging meer in de openbare ruimte aan de slag. Dit zou volgens deskundigen iets kunnen zijn dat je ook ná corona wil vasthouden.
- **Versterking van het individueel sporten;** Actieve bewegingsvormen in 'eigen regie', zoals wandelen, hardlopen, fietsen en fitness thuis en in de openbare ruimte, zaten voor de coronacrisis al in de lift, en komen door de crisis mogelijk in een (langerdurende) versnelling terecht. Ook vanuit dit perspectief ligt er een mooie kans om beleidsmatig (nog) sterker in te gaan zetten op de beweegvriendelijkheid van de woonomgeving.

- **Vraag naar meer spreiding van gebruik sportaccommodaties;** De bestrijding van het coronavirus vraagt om verdunning van de vervoersstromen, een minder intensief gebruik van veel voorzieningen en het pletten van piekbelastingen. Dit roept de vraag op of bijvoorbeeld openingstijden van voorzieningen als zwembaden, sporthallen en sportparken verruimd kunnen gaan worden. Het Mulier Instituut oppert zelfs de gedachte van het ruilen van het 'tijdslot' op sport en werk: indien mogelijk sporten overdag en werken in de vroege avond.²⁶

12. Toenemende aandacht voor verduurzaming

Bewustwording omtrent verduurzaming, raakt ook steeds meer aan de vrijetijds- en sportdomeinen. De Vereniging Sport en Gemeenten stelt dat ook de sport kan bijdragen aan een duurzamere samenleving, door CO2 neutraal te bouwen, water- en energiegebruik te beperken, afval te scheiden en dergelijke. In gemeentelijke accommodaties kan de gemeente zelf uitvoering geven aan de nieuwe wet- en regelgeving, zoals toepassen van energiebesparende maatregelen die zich binnen vijf jaar terugverdienen en het terugdringen van het gebruik van chemische bestrijdingsmiddelen in sportveld- en groenbeheer. Daarnaast kunnen gemeenten particuliere exploitanten en/of beheerders, in het bijzonder sportverenigingen en sportstichtingen, ondersteunen en adviseren bij de implementatie van duurzaamheidsmaatregelen en gebruik van gerelateerde subsidiemogelijkheden.²⁷

4 Iedere leeftijdsgroep zijn eigen kansen op bewegen

Bewegen krijgt voor iedere leeftijdsgroep weer anders vorm. In dit hoofdstuk kijken we naar wat we weten over het beweeggedrag van Utrechtse kinderen, volwassenen en ouderen en welke trends, kansen maar ook bedreigingen er binnen de diverse leeftijdsgroepen signaleerd kunnen worden.

4.1 Kinderen (0-11 jaar)

Onderzoek laat zien dat als je van jongs af aan gewend bent om goed te bewegen, je dit later in je leven ook goed kan vasthouden. Het leggen van een goede basis is dus niet alleen van belang voor de gezondheid op dát moment, maar ook om een goede basis voor de toekomst te leggen. Deskundigen onderstrepen dat voor het ontwikkelen van een goede gezondheid de eerste 1.000 dagen van het kind al cruciaal zijn.²⁸ Wanneer

kinderen in hun eerste levensjaren niet of te weinig in aanraking komen met de grondvormen van bewegen, zullen ze hun algemene motorische vaardigheden niet optimaal kunnen ontwikkelen. Een gebrek aan basisvaardigheden resulteert in mindere fitheid en op langere termijn grotere risico's op leefstijlziekten. In de praktijk betekent dit dat het belangrijk is om kinderen een grote variatie aan bewegingservaringen te bieden.²⁹

Belangrijke aspecten bij bewegingsonderwijs volgens docenten:

- Motorische vaardigheden ontwikkelen,
- Goed leren bewegen en sporten,
- Je eigen talenten en grenzen leren ontdekken,
- Goed met anderen leren omgaan,
- Gezondheid verbeteren,
- Leren wat fair play is,
- Fit blijven,
- Beter kunnen concentreren bij andere lessen,
- Afwisseling voor het stilzitten bij andere vakken,
- Ontdekken welke sporten het leukste zijn,
- Verbeteren van leerresultaten in het algemeen,
- Kennis opdoen over bewegen en sport,
- Bijdrage aan de cognitieve ontwikkeling.

Bron: [SCP, Rapportage sport 2018, 2018]

Beweeggedrag bij 10- en 11-jarigen in Utrechtse gemeenten

- Van de 10- en 11-jarigen in de provincie Utrecht is bijna iedereen lid van een sportclub in de gemeenten Baarn (99%), Oudewater (98%) en Bunnik (96%). Gemeenten waar deze leeftijdsgroep relatief het minst vaak lid is van een sportclub zijn Lopik (81%), Rhenen (82%) en Utrecht (83%).³²
- Gemeenten waar relatief de meeste leerlingen elke dag naar school lopen of fietsen zijn Bunschoten (86%), Houten en Wijk bij Duurstede (81%). Relatief het minst gebeurt dit in de gemeenten Eemnes (54%), Rhenen (56%) en De Ronde Venen (62%).
- Gemeenten waar bijna alle kinderen een zwemdiploma hebben in deze leeftijd zijn Bunschoten en Stichtse Vecht (99%). In de gemeente Rhenen (12%) en Montfoort (8%) zijn relatief veel kinderen zonder zwemdiploma.
- Relatief veel kinderen van 10 of 11 jaar oud spelen drie dagen of meer per week buiten in de gemeente Woudenberg (93%), Oudewater en Montfoort (91%). Relatief weinig kinderen spelen buiten in IJsselstein (71%), Nieuwegein (75%) en Lopik (77%).³³

Beweeg-indicatoren 10-11 jarigen in Provincie Utrecht *

- meest gunstige cijfer
- meest ongunstige cijfer

	Speelt 3 dagen of meer per week buiten, 10-11 jarigen [2019]	Loopt of fietst elke dag naar school, 10-11 jarigen [2019]	Geen zwemdiploma 10-11 jarigen [2017]	Lid sportclub, 10-11 jarigen [2019]
Amersfoort	82%	70%	7%	94%
Baarn	88%	63%	3%	99%
Bunnik	89%	66%	3%	96%
Bunschoten	82%	86%	1%	95%
De Bilt	85%	66%	4%	94%
De Ronde Venen	86%	62%	5%	95%
Eemnes	84%	54%	3%	93%
Houten	84%	81%	3%	95%
IJsselstein	71%	68%	2%	95%
Leusden	86%	64%	3%	93%
Lopik	77%	68%	2%	81%
Montfoort	91%	71%	8%	92%
Nieuwegein	75%	63%	5%	91%
Oudewater	91%	69%	2%	98%
Renswoude	81%	74%	3%	95%
Rhenen	81%	56%	12%	82%
Soest	83%	67%	4%	94%
Stichtse Vecht	87%	65%	1%	93%
Utrecht				
Utrechtse Heuvelrug	89%	69%	6%	95%
Veenendaal	81%	73%	3%	87%
Vijfheerenlanden	86%	71%	3%	91%
Wijk bij Duurstede	89%	81%	4%	90%
Woerden	84%	66%	4%	93%
Woudenberg	93%	72%	8%	85%
Zeist	86%	69%	7%	92%

Bron: GGD monitor groep 7 basisonderwijs

* Voor de gemeente Utrecht zijn er geen vergelijkbare cijfers voorhanden.

De beweegrichtlijn voor kinderen van 4 tot 18 jaar:

- Bewegen is goed, maar meer bewegen is beter.
- Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- Voorkom veel stilzitten.

(Gezondheidsraad, 2017)

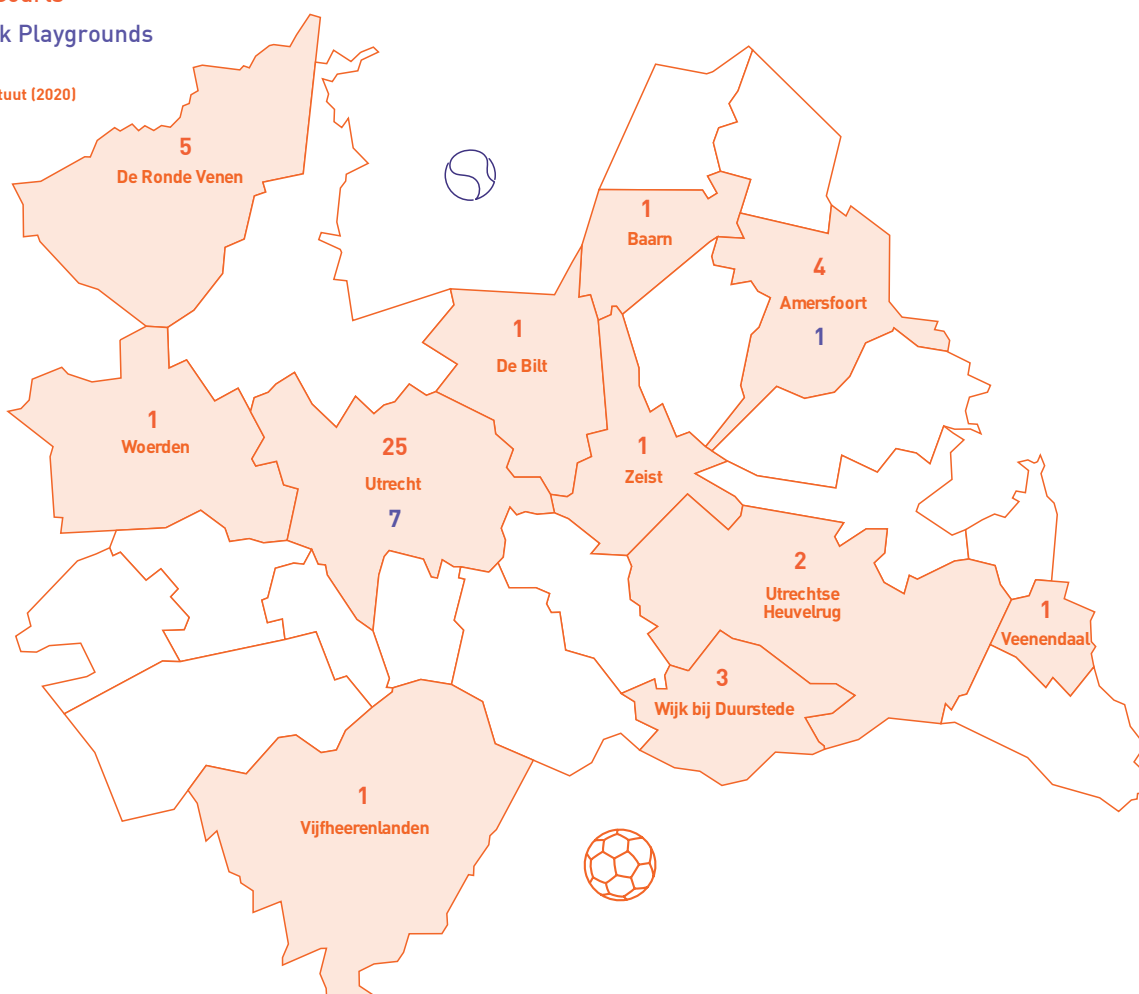
Bewegingsonderwijs: In het schooljaar 2016/2017 was de gemiddelde ingeroosterde lestijd voor bewegingsonderwijs 113 minuten per week voor groep 1 en 2 en 89 minuten voor groep 3 t/m 8 van de basisschool. In 2017/2018 hadden leerlingen in het eerste leerjaar van het voortgezet onderwijs gemiddeld 146 minuten lestijd voor lichamelijke opvoeding. Na het eerste leerjaar neemt dit sterk af tot gemiddeld 96 minuten in het vierde leerjaar.

(RIVM, Factsheet kernindicatoren Sport & Bewegen, 2020)

Extra beweegkansen voor kinderen en jeugdigen: Cruyff Courts en Krajicek Playgrounds in de provincie Utrecht

- Cruyff Courts
- Krajicek Playgrounds

Bron: Mulier Instituut (2020)



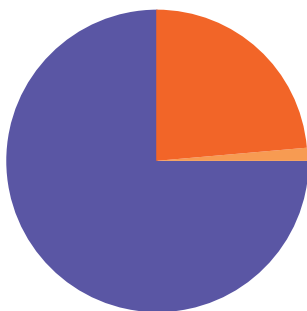


Gemiddeld aantal uren per week besteed aan beweegactiviteiten (2019)

KINDEREN 4 T/M 11 JAAR

School activiteiten

- Gymles - 1,7 uur
- Zwemles - 0,1 uur
- Buitenspelen - 5,4 uur




Actief transport naar school

Wandelen 1,1 uur 

Fietsen 0,7 uur 


Vrije tijd

Wandelen 1,8 uur 

Fietsen 1,5 uur 

Buitenspelen 6,8 uur 

Zwemles 0,3 uur 

Sporten 2,1 uur 

Bron: RIVM website Sportenbewegen cijfers.nl

4.2 Jeugdigen (12-18 jaar)

Recente landelijke metingen laten zien dat het percentage jongeren (12-18 jaar) dat voldoet aan de beweegnormen sinds 2001 is afgenomen. Deze daling is significant over de totale groep en voor meisjes.³⁴ In 2018 halen Nederlandse jongeren (12 t/m 17 jaar) hun beweging voornamelijk uit sporten (gemiddeld 4,5 uur per week) en fietsen naar school en/of werk (ruim 3,5 uur per week). Wat opvalt volgens het RIVM is dat jongeren meer tijd zijn gaan besteden aan wandelen (in de vrije tijd en woon-werk) en dat het aandeel aan fietsen is afgenomen tussen 2001 en 2018.³⁵ In de periode 2003 – 2017 is er onder jongeren van 12-19 jaar een lichte afname te zien van lidmaatschappen van sportverenigingen.³⁶

Het SCP stelt dat jongeren die minder belang hechten aan competitie, ook minder aan sport doen. De vraag is of jongeren die niet van competitie houden voldoende terecht kunnen bij sportaanbod waar aandacht is voor andere motieven, die ze wel belangrijk vinden, zoals plezier, gezelligheid of gezondheid. Zowel voor commerciële sportaanbieders als voor sportverenigingen zou dit volgens het SCP kansen bieden om groepen jongeren binnen te houden of te halen.³⁷ Overigens blijkt dat het aandeel jongeren dat een vader en/of moeder heeft met een hoog opleidingsniveau groter is onder de sportende dan onder de niet sportende jongeren.³⁸

14 factoren om uitval van jongeren in de (club)sport te voorkomen

Overall in Europa wordt gezien dat jongeren tussen 12 en 19 jaar vaak stoppen met sporten. Dat doen ze om verschillende redenen. De factoren die hier een rol spelen zijn zowel persoonlijk, sociaal of gekoppeld aan de omgeving. Onderstaande 14 aandachtspunten vormen de opbrengst van een groot Europees samenwerkingsproject 'Keep Youngsters Involved'.

1. **Autonomie:** Geef jongeren genoeg keuzevrijheid tijdens het sporten én op de vereniging.
2. **Zelfvertrouwen in eigen competenties:** Maak jeugdige spelers tijdens de trainingen bewust van eigen kracht en competenties.
3. **Verbondenheid:** Geef jongeren het gevoel dat ze deel uitmaken van zowel een team als van een club.
4. **Positief leerklimaat:** Zorg ervoor dat wanneer jongeren zich inzetten, ze positieve feedback krijgen.
5. **Efficiënte tijdsindeling:** Organiseer je activiteiten op geschikte en flexibele tijden.
6. **Kosten:** Span je als club in om kosten laag te houden.
7. **Duidelijke verwachtingen:** Zorg er voor dat jeugdige spelers begrijpen wat zij kunnen verwachten.
8. **Clubwaarden:** Ga in gesprek met jongeren over de waarden van jullie club.
9. **Relatie tussen coach en sporter:** Zorg voor wederzijds begrip, respect, eerlijkheid, steun en samenwerking.
10. **Betrokken omgang met andere sporters:** Laat spelers elkaar aanmoedigen en zorg ervoor dat jongeren niet gepest worden of een te hoge druk op elkaar leggen.
11. **Support van ouders:** Zorg ervoor dat ouders en opvoeders hun kinderen ondersteunen en aanmoedigen bij sportdeelname.
12. **Preventiebeleid:** Richt het beleid van jouw club specifiek in op het voorkomen van sportuitval.
13. **Fysieke toegankelijkheid:** Maak het sportterrein veilig en makkelijk toegankelijk voor jongeren en hun familieleden.
14. **Gevarieerd sportaanbod:** Laat jongeren deelnemen aan sportactiviteiten waaraan zij plezier beleven op het niveau waarbij zij zich het prettigst voelen.

Bron: www.keepyoungstersinvolved.eu

Gemiddeld aantal uren per week besteed aan beweegactiviteiten (2019)

JONGEREN 12 T/M 17 JAAR

Actief transport naar school of werk

Wandelen
1,1 uur



Fietsen
3,8 uur



Huishoudelijke activiteiten



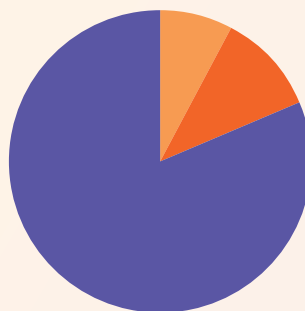
Zwaar werk
0,3 uur

Licht werk
2,1 uur



Activiteiten op school of werk

- Licht - 17,1 uur
- Zwaar - 2,3 uur
- Gymles - 1,6 uur



Vrije tijd

Wandelen
2,1 uur



Fietsen
2,5 uur



Tuinieren
0,1 uur



Klussen
0,5 uur



Sporten
3,7 uur





Beweegindicatoren 13-17 jarigen in de provincie Utrecht *

- meest gunstige cijfer
- meest ongunstige cijfer

	Lid sportclub, 13-17 jarigen (klas 2 en 4) [2016]	Sport wekelijks bij een club, vereniging of sportschool, 13-17 jarigen (klas 2 en 4) [2016]	Sedentair gedrag, 13-17 jarigen (klas 2 en 4) [2016]	Beweegt dagelijks minstens 1 uur (beweegnorm), 13-17 jarigen [2016]
Amersfoort	73%	78%	11%	19%
Bunnik	80%	84%	7%	18%
De Bilt	68%	76%	10%	23%
Houten	78%	82%	7%	20%
IJsselstein	75%	83%	21%	20%
Leusden	73%	79%	7%	23%
Montfoort	87%	89%	5%	25%
Rhenen	72%	71%	12%	23%
Soest	71%	75%	12%	29%
Veenendaal	73%	75%	13%	17%
Wijk bij Duurstede	75%	78%	9%	18%
Woerden	77%	82%	11%	20%
Woudenberg	63%	73%	8%	24%
Zeist	79%	83%	8%	19%

* Van de gemeenten die niet op de lijst voor komen, zijn geen vergelijkbare gegevens beschikbaar.

Bron: Jeugdgezondheidsmonitor Voortgezet Onderwijs

4.3 Volwassenen 19-65 jaar

Het aandeel volwassenen in heel Nederland, dat voldoet aan de beweegrichtlijnen was in 2001 44%, en is in 2019 opgelopen naar 52%.³⁹

Voor de Utrechtse gemeenten geldt dat relatief veel volwassenen wekelijks sporten in de gemeenten Utrecht (62%), Houten en De Bilt (61%). Relatief weinig volwassenen sporten wekelijks in de gemeenten Renswoude (43%), Woudenberg (45%) en Lopik (47%).⁴⁰

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen:

- **Bewegen is goed, meer bewegen is beter.**
- **Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.**
- **Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.**
- **Voorkom veel stilzitten.**

[Gezondheidsraad, 2017]

Blessures

Alhoewel de beweegrichtlijn van de gezondheidsraad doet vermoeden dat meer bewegen altijd beter is, gaat dit niet in alle situaties op. Soms kan teveel of onjuist bewegen ook gezondheidsschade aanrichten. In 2018 raakten naar schatting 4,1 miljoen sporters in Nederland geblesseerd tijdens het uitoefenen van hun sport. Gezamenlijk liepen zij rond de 5,4 miljoen blessures op, wat overeenkomt met 3,4 blessures per 1.000 uur sport. Ongeveer de helft van de blessures (52%) werd medisch behandeld, vooral door een fysiotherapeut. Van de meest voorkomende blessures werden schouderblessures het vaakst medisch behandeld, zo'n twee derde deel. Een derde deel van de sportblessures ontstond geleidelijk, vaak door overbelasting. Twee derde was een acuut ontstane blessure. Er vonden in 2018 naar schatting 117.000 bezoeken plaats aan een Spoedeisende Hulp (SEH) – afdeling in verband met een sportblessure, waarvan de helft als ernstig werd geclassificeerd. Wielrenners en sporters onder 18 jaar kennen een relatief groot aantal ernstige blessures.⁴¹

Hardloopt; mentale aspecten van belang bij ontstaan blessures

Hardlopers (waarvan er in 2018 zo'n 2,4 miljoen van zijn in Nederland), blijken erg gevoelig voor sportblessures. Het gaat om letsel, beschadiging of verwonding die tijdens of door het hardlopen is ontstaan en waardoor de hardloopactiviteiten moeten worden aangepast. Het risico op een blessure is bij hardlopen 6,1 per 1.000 sporturen, bijna drie keer hoger dan gemiddeld voor alle sporten samen. Onderzoekers tonen aan dat er een aantal kenmerken zijn van hardlopers die de blessurekans vergroten. Het gaat hierbij om (a) sporters die zowel cognitief als emotioneel minder afstand kunnen nemen van hun sport, (b) relatief hoog scoren op obsessieve passie en prestatiemotivatie, (c) relatief hoog scoren op mentale en/of fysieke vermoeidheid en (d) relatief laag scoren op goede slaapkwaliteit. De onderzoekers noemen de aanhoudende staat van 'psychofysiologische activatie' als gevolg van onvoldoende mentaal herstel na training, als risicofactor voor overtraining, burn-out, demotivatie, slaap- en spanningsklachten en uiteindelijk blessures.⁴²

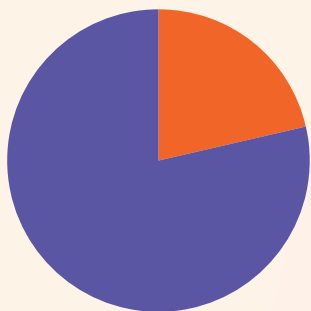


Gemiddeld aantal uren per week besteed aan beweegactiviteiten (2019)

VOLWASSENEN 18 T/M 64 JAAR

Activiteiten op school of werk

- Licht - 21,1 uur
- Zwaar - 5,7 uur



Actief transport naar school of werk

Wandelen 1,2 uur 

Fietsen 1,1 uur 

Huishoudelijke activiteiten

 **Zwaar werk**
1,6 uur

Licht werk
10,5 uur 

Vrije tijd

Wandelen 3,3 uur 

Fietsen 1,7 uur 

Tuinieren 0,9 uur 

Klussen 1,3 uur 

Sporten 2,5 uur 

Bron: RIVM website Sportenbewegencijfers.nl

Algemene sport en bewegings-indicatoren naar percentage inwoners in gemeenten van de provincie Utrecht

■ meest gunstige cijfer
■ meest ongunstige cijfer

% inwoners dat ...	wekelijks sport [2016]	lid is van een sportvereniging [2017]	voldoet aan bewegnorm [2016]
Amersfoort	57%	26%	62%
Baarn	54%	32%	61%
De Bilt	61%	34%	68%
Bunnik	57%	36%	72%
Bunschoten	50%	28%	62%
Eemnes	53%	37%	65%
Houten	61%	33%	63%
IJsselstein	52%	30%	60%
Leusden	58%	32%	65%
Lopik	47%	29%	59%
Montfoort	55%	33%	64%
Nieuwegein	50%	23%	66%
Oudewater	51%	31%	63%
Renswoude	43%	27%	59%
Rhenen	49%	25%	57%
De Ronde Venen	56%	34%	62%
Soest	53%	31%	62%
Stichtse Vecht (v.a. 2011)	53%	32%	63%
Utrecht	62%	25%	64%
Utrechtse Heuvelrug	52%	31%	68%
Veenendaal	51%	23%	64%
Vianen	49%	29%	61%
Wijk bij Duurstede	52%	28%	62%
Woerden	57%	31%	64%
Woudenberg	45%	26%	62%
Zeist	55%	29%	67%

Bron: CBS, Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu



4.4 Ouderen (65+)

Sterke stijging sportdeelname ouderen

De wekelijkse sportdeelname van ouderen in heel Nederland, zowel 65- tot 80-jarigen als 80-plussers, steeg de afgelopen jaren sterk, van 25 procent in 2001 tot 42 procent in 2017. Ook de sportdeelname van 55- tot 65-jarigen steeg sterker dan bij 18- tot 55-jarigen. Een belangrijke verklaring hiervoor is de opgebouwde sportervaring van nieuwe generaties ouderen. Zij zijn in tegenstelling tot eerdere generaties in hun leven meer met sportbeoefening in aanraking gekomen en blijven langer actief. Ook het besef van het belang van sport en bewegen voor de gezondheid nam in de afgelopen jaren toe onder ouderen. Zeven op de tien ouderen wandelen en bijna zes op de tien ouderen fietsen wekelijks in de vrije tijd. Duursporten en fitness zijn bij ouderen veel beoefende typen sport. Hoewel ouderen minder vaak lid zijn van een sportvereniging, is het verschil met jongere volwassenen gering als we naar wekelijkse sporters kijken; onder meer golf en tennis zijn populaire verenigingssporten onder ouderen. Voor de groep ouderen die minder geneigd zijn te sporten en bewegen lijkt het zinvol om deze hiertoe wel te verleiden. Als eenmaal gezondheidsproblemen zijn opgetreden is het ingewikkelder om ouderen te activeren, zeker als zij minder ervaring hebben met sporten en bewegen.⁴³

Ouderen in instellingen

Professor Erik Scherder, hoogleraar neuropsychologie aan de VU-Amsterdam en hoogleraar bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen, besteedt in zijn boeken en televisie-optredens speciale aandacht aan het belang van bewegen voor ouderen in instellingen. Hij stelt dat *'niet bewegen in instellingen voor mensen die cognitief kwetsbaar zijn, zoals ouderen met dementie of mensen met een verstandelijke beperking not done moet worden'*. Vergelijkbaar met de manier waarop roken in onze samenleving door de jaren heen op steeds meer plekken niet alleen wettelijk verboden is geraakt, maar ook sociaal ongewenst. Overigens geldt volgens Scherder hetzelfde voor ouderen die langer thuis moeten blijven wonen, maar niet meer opgehaald worden om naar buiten te gaan: *'not done'*.⁴⁶

Veel sportende ouderen in Bunnik, De Bilt en Zeist

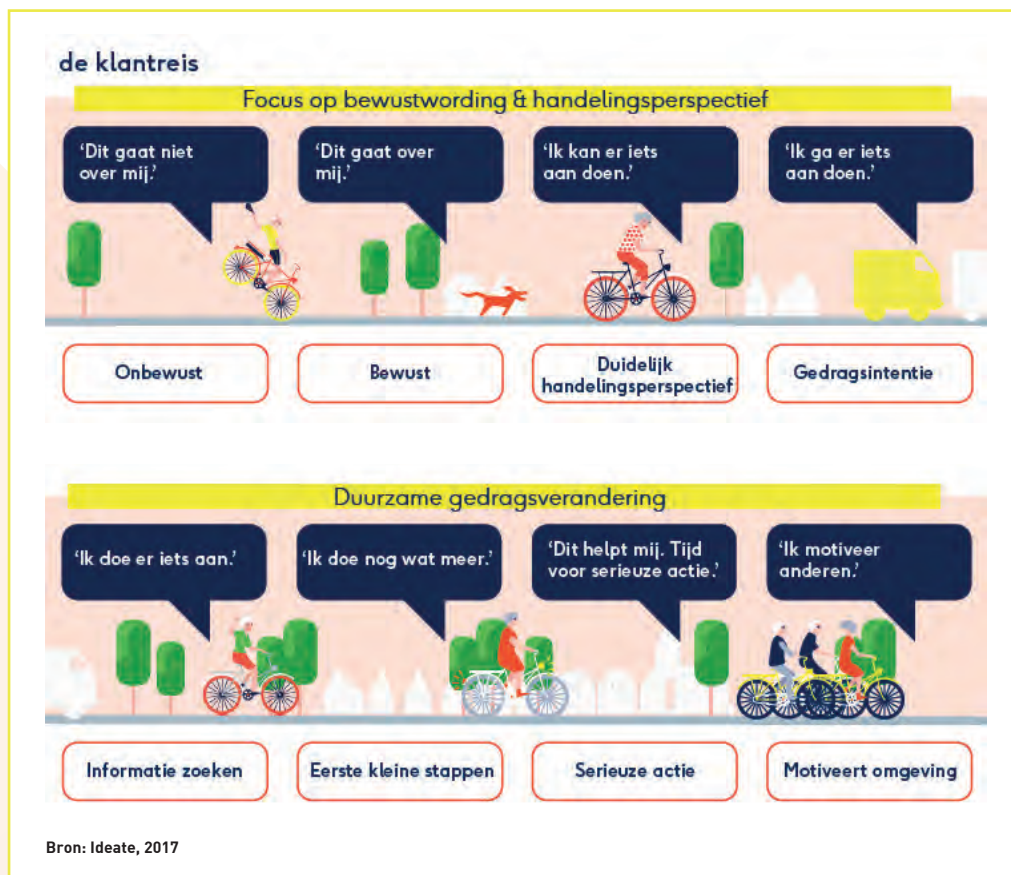
Het aandeel 65-plussers dat in heel Nederland aan beweegrichtlijnen voldoet, is in 2019 bijna verdubbeld ten opzichte van het begin van deze eeuw. In 2001 voldeed 22% van de 65-plussers aan de beweegrichtlijnen, in 2019 was dat 40%.⁴⁷

Binnen de provincie Utrecht zijn er relatief veel ouderen (65+) die minimaal één keer in de week sporten in de gemeenten Bunnik (48%), De Bilt en Zeist (45%). Gemeenten waar relatief weinig ouderen één of meer keer in de week sporten zijn Lopik (28%), IJsselstein, Renswoude en Woudenberg (31%).⁴⁸

Ouderen veiliger op de fiets: het project 'Doortrappen'

Ouderen fietsen met veel plezier, maar lopen ook het risico op ernstig letsel als zij met de fiets een ongeval krijgen. Het bevorderen van de fietsveiligheid bij de oudere fietser verdient daarom extra aandacht. Het Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat heeft samen met ouderen, professionals en lokale partners een vernieuwende aanpak ontwikkeld, genaamd Doortrappen. Ouderen worden in dit programma mentaal aangespoord om steeds een stapje verder te komen in hun bewustwording naar uiteindelijk duurzame gedragsverandering. Hiervoor is een 'klantreis' opgesteld met acht stappen. Momenteel wordt het programma geëvalueerd.⁴⁴ In september 2020 is het programma Doortrappen in Nieuwegein, als eerste gemeente binnen de provincie Utrecht opgestart.⁴⁵

De klantreis van Doortrappen



Veel gezondheidsklachten bij ouderen in Utrecht en IJsselstein

Binnen de provincie Utrecht zijn er een aantal gemeenten waar relatief veel ouderen (65+) aangeven zich ernstig beperkt te voelen vanwege problemen met hun gezondheid. Deze zijn er vooral in Utrecht (11%), Lopik en Zeist (6%). In de gemeenten Eemnes, Leusden en Baarn (5%) zijn juist relatief weinig ouderen die zich ernstig beperkt voelen vanwege gezondheidsproblemen.

Gezondheidssituatie ouderen (65+) in gemeenten van de provincie Utrecht (2016) *

■ meest gunstige cijfer
■ meest ongunstige cijfer

Ouderen 65+ (2016)	Ernstig beperkt vanwege problemen met de gezondheid, 65+	Eén of meer langdurige ziekte(n) of aandoeningen (langer dan 6 mnd), 65+	Minimaal één beperking in horen, zien of mobiliteit, 65+	(zeer) Goed ervaren gezondheid, 65+	Sport minimaal wekelijks, 65+	voldoet aan de bewegrichtlijnen, 65+	Overgewicht (incl. ernstig overgewicht), 65+
Amersfoort	8%	52%	28%	63%	38%	39%	56%
Baarn	5%	50%	24%	65%	36%	38%	45%
Bunnik	5%	45%	20%	68%	48%	48%	52%
Bunschoten	7%	47%	26%	63%	32%	39%	66%
De Bilt	6%	46%	21%	68%	45%	43%	47%
De Ronde Venen	8%	49%	24%	63%	44%	39%	58%
Eemnes	5%	48%	20%	70%	43%	44%	54%
Houten	7%	50%	24%	66%	41%	41%	60%
IJsselstein	8%	54%	32%	60%	31%	39%	56%
Leusden	5%	48%	22%	69%	41%	41%	53%
Lopik	9%	49%	27%	59%	28%	35%	59%
Montfoort	6%	44%	20%	68%	37%	44%	57%
Nieuwegein	6%	51%	23%	65%	39%	40%	60%
Oudewater	5%	44%	23%	68%	38%	40%	61%
Renswoude	6%	44%	21%	67%	31%	41%	62%
Rhenen	5%	49%	21%	67%	35%	36%	59%
Soest	7%	53%	28%	64%	36%	38%	51%
Stichtse Vecht	7%	52%	25%	62%	43%	38%	58%
Utrecht	11%	58%	34%	51%	35%	33%	59%
Utrechtse Heuvelrug	6%	48%	22%	68%	37%	42%	52%
Veenendaal	7%	55%	28%	63%	34%	35%	62%
Wijk bij Duurstede	5%	48%	22%	68%	38%	44%	60%
Woerden	7%	48%	25%	66%	38%	40%	55%
Woudenberg	7%	46%	24%	69%	31%	36%	60%
Zeist	9%	53%	25%	64%	45%	44%	55%

Bron: GGD monitor volwassenen en senioren

* Van de gemeenten die niet op de lijst voor komen, zijn geen vergelijkbare gegevens beschikbaar.

Gemiddeld aantal uren per week besteed aan beweegactiviteiten (2019)

OUDEREN 65 JAAR EN OUDER

Actief transport naar school of werk

Wandelen
0,8 uur



Fietsen
0,5 uur



Huishoudelijke activiteiten



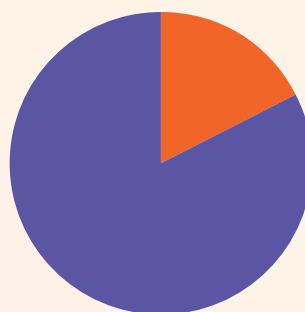
Zwaar werk
1,5 uur



Licht werk
12,3 uur

Activiteiten op school of werk

■ Licht - 3,8 uur
■ Zwaar - 0,8 uur



Vrije tijd

Wandelen
4,2 uur



Fietsen
3,0 uur



Tuinieren
2,3 uur



Klussen
1,8 uur



Sporten
1,9 uur



Bron: RIVM website Sportenbewegen cijfers.nl

Om blessures bij het sporten en bewegen te voorkomen zijn tal van aanwijzingen te vinden op internet.

<https://www.veiligheid.nl/sportblessures/preventie-per-sport>

<https://www.allesoversport.nl/artikel/hoe-kun-je-sportblessures-voorkomen>

De vereniging voor sportgeneeskunde heeft samen met VeiligheidNL ook een brochure uitgebracht:

Sport blessure vrij.

5 Bewegen: niet voor iedereen vanzelfsprekend

Er bestaan verschillende invalshoeken om te kijken naar de vraag waarom de een wél tot bewegen komt, en de ander niet. In de loop der jaren is veel onderzoek gedaan naar dit vraagstuk.⁴⁹ Het belang daarvan is duidelijk: door de achtergronden van het 'niet-bewegen' dieper te verkennen kunnen interventies preciezer worden vormgegeven. In dit hoofdstuk kijken we naar enkele in het oog springende ontwikkelingen op dit gebied.

5.1 Te weinig bewegen: achtergronden

Kenmerken die dicht op de persoon staan verklaren (sportief) beweggedrag

Het SCP staat in haar rapport 'kansen op sportieve groei? Een verklarend model van sportdeelname' (2019) uitvoerig stil bij de vraag waarom sommige mensen wel sporten en andere niet. Het zijn vooral kenmerken die dicht bij de persoon staan, zowel bij jongeren als bij volwassenen, die het sterkste verband laten zien met sportfrequentie en -verband. Kenmerken gerelateerd aan de sociale en fysieke omgeving en het sportbeleid verklaren de verschillen in sportgedrag slechts in beperkte mate. Zo blijkt bijvoorbeeld dat zowel sportende als niet-sportende volwassenen en jongeren wonen in gemeenten waar twintig sportaccommodaties zijn per 10.000 inwoners en waar de beweegvriendelijkheid van de omgeving dicht bij het gemiddelde in

Nederland ligt.

Een deel van de bevolking zal volgens het SCP-rapport dan ook waarschijnlijk nooit gaan sporten, voldoende bewegen of zichzelf gedisciplineerd een gezonde leefstijl aanmeten. Uit het SCP-scenario, waar de kans op groei van sportdeelname onder volwassenen werd doorgerekend, blijkt dat 17% van de volwassenen waarschijnlijk nooit zal gaan sporten. Het is volgens het SCP dan ook de vraag of beleid met interventies moet inzetten op die groep: misschien zijn investeringen in de volwassenen die wél over te halen zijn om in beweging te komen effectiever. Integraal denken, met aandacht voor de fysieke mogelijkheden van deze volwassenen, knelpunten in hun agenda rondom werk, huishouden en vrije tijd, en bredere beweegconcepten met aandacht voor gezelligheid en leuke activiteiten is daarbij van belang.⁵⁰

Verschillen in persoonlijke kenmerken tussen sporters en niet-sporters

'Sporters' hebben vaker de onderstaande kenmerken

- Man
- Middel- of hoger opgeleid
- Hoger inkomen
- Werkend
- Goede tot zeer goede gezondheid

'Niet-sporters' hebben vaker de onderstaande kenmerken

- Vrouw
- Laagopgeleid
- Laag inkomen
- Niet-werkend
- Slechte gezondheid
- Alleenstaand
- 65+ leeftijd

Bron: SCP (2019) Kansen op sportieve groei? Een verklarend model van sportdeelname

Motivaties van mensen om wel/niet te sporten

Vindt het belangrijk om te gaan sporten...	'sporters'	'niet sporters'
... als dit wordt aangeraden door een arts of fysiotherapeut	27%	39%
... voor het behouden of bereiken van een gezond gewicht	77%	58%
... voor het behouden of verbeteren van de gezondheid	92%	72%
... voor het verkrijgen van een betere conditie	90%	66%
... om eigen prestatie te verbeteren	56%	29%
... om wedstrijden te kunnen spelen / competitie	17%	11%
... om iets nieuws te leren	27%	20%
... omdat hij/zij graag buiten actief is	70%	52%
... om een leuke activiteit te doen	81%	54%
... omdat het gezellig is	70%	50%

Bron: SCP (2019) Kansen op sportieve groei? Een verklarend model van sportdeelname.

NB: alle hier genoemde verschillen tussen sporters en niet-sporters zijn statistisch significant

5.2 Beweggedrag is niet makkelijk te beïnvloeden

Ondanks frustratie over niet-behaalde doelen: toch blijven bewegen

Vanuit de gezondheidszorg en de overheid wordt veel geïnvesteerd om mensen bewust te maken van het belang van een gezonde leefstijl. De Wageningse hoogleraar Consumptie en Gezonde leefstijl, Emely de Vet, stelt echter dat het een te simpele voorstelling van zaken is om te denken dat mensen hun eigen gedrag zomaar kunnen sturen: 'We denken dat we helemaal zelf kiezen wat we doen en laten, maar die vrije wil is een illusie. Ons gedrag wordt voor een belangrijk deel gestuurd door onbewuste routines en gewoontes'. We worden daarbij volgens haar ook niet echt geholpen door het feit dat we op veel plekken geconfronteerd worden met bijvoorbeeld ongezond voedsel en we ons werk vaak zittend verrichten. De frustratie die mensen met overgewicht oplopen terwijl zij bezig zijn hun leefstijl aan te pakken maar desondanks niet afvallen vindt De Vet heel herkenbaar. Maar ze maant deze groepen om toch te blijven bewegen: 'wat ze op de weegschaal niet zien, is hoe intussen

hun bloeddruk, cholesterolgehalte en bloedsuiker een stuk gezonder worden, zodat de kans op allerlei welvaartsziektes afneemt. Ook als je er geen kilo's door kwijtraakt, heeft het zin je leefstijl aan te passen'. En dus om te blijven bewegen.⁵¹

Reactantie: psychologische weerstand tegen de gezonde leefstijl

Teveel hameren op een gezonde leefstijl kan volgens hoogleraar De Vet ook gaan tegenwerken. De Wageningse hoogleraar stelt dat als er te dogmatisch wordt gedaan over de leefstijl, en je van alles moet en niks mag, je bijna het idee kan krijgen dat je een slecht persoon bent als je de regels niet volgt. De strenge normen van 'hoe het zou moeten', weerhouden je er dan eigenlijk bij voorbaat al van om gezonder te gaan leven, iets wat zij betreurt. Zij stelt dat het niet erg is om niet alles perfect te doen als het om de gezonde leefstijl gaat. Het proces waarbij de normatieve richtlijnen er bij mensen juist toe leidt om sterker vast te houden aan ongezond gedrag wordt in de wetenschap reactantie genoemd.⁵²

Levensloopbenadering als nieuwe invalshoek bij leefstijlinterventies

Hoogleraar Jessica Kieffe stelt dat om een leefstijlinterventie tot een succes te maken, er goed naar de sociale context en het moment van uitvoeren moet worden gekeken. Ze stelt, net als collega De Vet, dat 'kennis overbrengen alleen' niet voldoende is. Haar advies: Er is een ander soort gesprek nodig met mensen die hun leefstijl willen verbeteren; breder dan alleen over voeding en leefstijl zelf. Ze gaat zelfs zover dat ze verwijst naar een levensloopbenadering waarin ook gekeken wordt naar adverse childhood experiences (ACE's) zoals trauma's door verwaarlozing of mishandeling, die een enorme invloed kunnen hebben op gezondheid en gezondheidsgedrag en vaak van generatie op generatie doorgaan. Mensen kunnen daardoor continu in een stresssysteem verkeren, zich niet goed voelen en amper goed voor zichzelf zorgen, wat zich kan uiten in een onvermogen de leefstijl aan te passen. Een aanvullend advies van Kieffe: Wees alert op teachable moments, de momenten in het leven waarop iemand extra gevoelig is voor bepaalde informatie en de bereidheid tot gedragsverandering groter is, zoals bij zwangerschap, pensionering of ziekte van een naaste.⁵⁵

5.3 Aandachtsgroepen

Mensen met gezondheidsproblemen bewegen minder; verschillen met 'gezonden' nemen toe

Volwassenen met gezondheidsproblemen bewegen minder dan volwassenen zonder deze problemen. Gezondheidsproblemen die volgens RIVM vooral een rol spelen bij het minder bewegen zijn chronische aandoeningen zoals gewrichtsklachten en hart- en vaatziekten en een slechtere psychische gezondheid.⁵⁶ Daarnaast gaat het om lichamelijke beperkingen, waaronder motorische, gezichts- en gehoorbeperkingen. Van mensen met gezondheidsproblemen in de leeftijd van 19-55 jaar haalt, afhankelijk van het gezondheidsprobleem, 33 tot 52 procent de beweegnorm van de Gezondheidsraad, tegenover 55 procent van de gezonde mensen uit deze leeftijdsgroep. Uit onderzoek blijkt eveneens dat de deelname aan sport bij mensen met een matige/ernstige lichamelijke beperking over de afgelopen jaren geen groei laat zien, terwijl deze bij de bevolking als geheel wel is opgetreden. Daardoor neemt het (grote) verschil in sportdeelname tussen de algemene bevolking en mensen met een beperking toe.⁵⁷

Diabetes Challenge

Organisatoren van de Landelijke Diabetes Challenge richten zich op het probleem dat het een groot deel van de mensen met (een verhoogd risico op) type 2 diabetes melitus (DM) in de praktijk niet lukt om hun leefstijl te veranderen, ondanks de gunstige gezondheidseffecten die dit met zich mee zou brengen. Zij hebben een interventie ontwikkeld die bestaat uit een wekelijkse groepswandeling voor mensen met DM, die georganiseerd en begeleid wordt door zorg- en/of sportprofessionals. In 2017 werd deze challenge op 162 locaties in Nederland uitgevoerd gedurende 16 tot 20 weken. Inmiddels zijn er vanwege de coronabeperkingen wat aanpassingen op de interventie aangebracht. Uit evaluatie van de interventie uit 2017 blijkt dat deze heeft gezorgd voor een significante toename in kwaliteit van leven evenals van patiëntactivatie en mate van zelfmanagement en is er bij de deelnemers sprake van een verbeterde bloedglucoseregulatie. Er wordt geconcludeerd dat de challenge op een laagdrempelige manier een verbetering geeft van de kwaliteit van leven van deze doelgroep.⁵³ In 2019 namen er in de provincie Utrecht 447 personen deel aan een challenge, verspreid over 13 locaties.⁵⁴

Ouderen: zowel de fitte als niet-fitte moeten bereikt worden

Onder ouderen lijkt een relatief scherpe tegenstelling te zijn ontstaan tussen mensen die zichzelf als (zeer) gezond ervaren en mensen met beperkingen of chronische ziekten. De eerste groep doet meer aan sport en bewegen en heeft ook daarnaast meer gunstige leefgewoonten. De tegenstelling tussen gezonde en (chronisch) zieke of beperkte ouderen wordt scherper naarmate de leeftijd toeneemt. Voor het beleid is het volgens deskundigen belangrijk om beide groepen te bedienen. Mensen die reeds te kampen hebben met lichamelijke gebreken verdienen speciale aandacht in beweegprogramma's. Van de groep gezonde mensen verdienen met name de 55- tot 65-jarigen aandacht waarvan de leefgewoonten wat minder gunstig zijn, zoals mensen die te zwaar zijn. Bij deze groep mensen kan preventie nog zinvol zijn, zo stelt het Mulier Instituut. Voor hen bestaat vanwege gebrek aan urgentie echter weinig speciaal aanbod dat hen kan verleiden meer te gaan sporten en bewegen.⁵⁸

Overige aandachtsgroepen

Een belangrijke overige aandachtsgroep vormen de G(ehandicapten)-sporters. De Vereniging Sport en Gemeenten stelt dat levensvatbaar aanbod voor deze groepen vaak op een hoger dan gemeentelijk niveau moet worden georganiseerd. Momenteel wordt gewerkt aan regionale vraag-aanbodanalyses en het (digitaal) zichtbaar maken van het regionale aanbod ten behoeve van de doelgroepen. [zie www.unieksporten.nl]⁵⁹ Daarnaast zijn er een aantal aandachtsgroepen te onderscheiden waar soms nog weinig onderzoek naar is gedaan, maar die volgens deskundigen in het veld wel meer voor het voetlicht zouden moeten worden gebracht. Hierbij kan gedacht worden aan de LHBTI-groepen, mensen met lage inkomens (volwassenen én kinderen) en mensen met een migratieachtergrond (waaronder statushouders). Recent is wel onderzoek afgerond naar de groep Turkse en Marokkaanse tienermeiden, die ook zichtbaar achterblijft in beweegparticipatie ten opzichte van overige leeftijdsgenoten. Hieruit blijkt onder andere dat het opbouwen van een vertrouwensband, door bij voorkeur een vrouwelijke begeleider, cruciaal is om deelname te bevorderen en behouden.⁶⁰

Onthemove: Jongeren uit de jeugdzorg gaan sporten met een maatje

De (Utrechtse) Stichting 'Onthemove' wil jongeren die met jeugdhulp te maken hebben, stimuleren om te gaan sporten. Niet alleen omdat zij meer beweging zouden moeten krijgen, maar vooral ook omdat het deze jongeren vaak ontbreekt aan een positief zelfbeeld, zelfvertrouwen en een gezonde dosis eigenwaarde. Hierdoor zijn zij vaak in situaties beland of belanden zij nog steeds in situaties waarin dwang, manipulatie en (seksueel) grensoverschrijdend gedrag aan de orde van de dag zijn. Sport kan in de ogen van de stichting een belangrijke bijdrage leveren aan het verbeteren van het zelfvertrouwen en de eigenwaarde van deze groep jeugdigen.

In het project 'Sportvrienden', dat uitgevoerd is in Utrecht in de periode van 1 augustus 2018 tot januari 2020, werden studenten van de hogeschool Utrecht geworven als sportvriend voor jongeren in de jeugdzorg. Studenten en jongeren worden op basis van hun beschikbaarheid, voorkeur voor type sport en persoonlijke interesses aan elkaar gekoppeld. Een van de conclusies is, dat voor de jongeren in de jeugdzorg, de sportkeuze en de relatie met hun sportvriend, de sportactiviteit een betekenisvol karakter kreeg; één van de belangrijkste voorwaarden voor het succesvol sporten.




6 Conclusies

- **Utrechters zijn grote sport- en beweeg liefhebbers.** Ten opzichte van alle andere Nederlanders staan Utrechters vooraan als het gaat om het ervaren van plezier aan het zélf sporten (in plaats van kijken en luisteren naar sport en/of het bezoeken van sportevenementen). Daarnaast kent de provincie Utrecht het grootste aandeel frequente sporters en hebben sporters relatief vaak les in sport. Deze gunstige 'beweegpositie' van de Utrechters kan worden gerelateerd aan de bevolkingssamenstelling en de gemiddeld hoge opleiding van Utrechters.
- **Dat bewegen in principe gezond is, blijkt overtuigend uit alle studies** die hier nationaal en internationaal naar verricht zijn. Toch blijkt het optimaal laten bewegen van iedereen een belangrijke uitdaging. Sommige doelgroepen hebben overduidelijk moeite om hun leefstijl aan te passen. Hier spelen volgens deskundigen vaak psychologische aspecten een grote rol, bijvoorbeeld een vanuit de kindertijd gegroeid onvermogen om goede zelfzorg te verrichten. Om beweeg-mijders te motiveren is alleen het overdragen van kennis (dat bewegen gezond is) onvoldoende.
- **Bewegen is niet altijd alleen maar gezond.** Jaarlijks ondervinden heel veel bewegers ook blessures en andere gezondheidsongemakken. Met name hardlopers blijken hier erg gevoelig voor en deskundigen leggen hierbij een verband met onvoldoende tussentijds mentaal herstel na trainingen. Een ander zorgelijk aspect rondom bewegen is de veiligheid in het verkeer; bewegen gaat voor sommige groepen en in sommige situaties gepaard met extra gezondheidsrisico's. Met name ouderen zijn extra kwetsbaar bij bijvoorbeeld het fietsen. Meer op preventie gerichte aandacht voor hun verkeersgedrag lijkt zinvol.
- **Uiteenlopende beweegtrends in de loop der jaren.** Kijken we naar verschuivingen in de beweegtrends in de afgelopen decennia, dan zien we dat de sportdeelname van ouderen de afgelopen periode sterk is gestegen. Echter laten landelijke metingen zien dat het percentage jongeren (12-18 jaar) dat voldoet aan de beweegnorm, sinds 2001 is afgenomen. Daarnaast blijkt dat het verschil in sportdeelname tussen de algemene bevolking, en mensen met een beperking, is toegenomen. Voor deze laatste groep zou mogelijk een sterkere (beweegstimulerende) rol vanuit het zorgdomein kunnen worden nagestreefd.

- 
- **Bewegen vindt in toenemende mate ‘alleen’ plaats.** Deze ontwikkeling spoot met de sterke groei van fitness en duursporten (zoals wielrennen en hardlopen) in de afgelopen jaren. Het zonder anderen sporten past in de wens van veel mensen om hun tijd flexibel te kunnen indelen. Een belangrijke consequentie van de toename van het ‘alleen-sporten’ is echter dat er een steeds grotere tweespalt lijkt te groeien tussen individueel sporten enerzijds en competitief verenigingssporten anderzijds. Hierbij lijkt het tussengebied van bewegen met een sterker ontmoetings-, of gezelligheidsaspect naar de achtergrond te raken. Door veel jongeren en ouderen wordt dit tussengebied juist op prijs gesteld. Initiatieven op dit gebied zouden sterker voor het voetlicht kunnen worden gebracht.
 - **Bewegen met apps & devices biedt veel nieuwe mogelijkheden.** Er is een steeds betere afstemming mogelijk op persoonlijke beweegbehoeften (naar leeftijd, motivatie, locatie) door de komst en doorontwikkeling van alle digitale beweegmiddelen. Bewegen wordt hiermee voor heel veel mensen aantrekkelijker gemaakt en de ontwikkeling van de digitale middelen biedt veel aanknopingspunten om grotere groepen te gaan bereiken in de toekomst.
 - **De coronacrisis lijkt bij te dragen aan een brede gezondheids-bewustwording.** Alhoewel de maatschappelijke impact van de coronacrisis nog bij lange na niet volledig is uitgekristalliseerd, signaleren deskundigen dat er sprake is van een groeiend besef onder inwoners van het belang van goede gezondheids-weerbaarheid. Daar draagt een gezonde leefstijl met voldoende beweging aan bij. De coronacrisis daagt daarnaast ook uit om te komen tot grotere spreiding van het mogelijke gebruik van sportaccommodaties. De vraag is of bijvoorbeeld openingstijden van voorzieningen zoals zwembaden, sporthallen en sportparken verruimd kunnen gaan worden en of in combinatie met het flexibele werken geen tijd ingeruimd zou kunnen worden voor meer sportactiviteiten overdag.

Literatuur

- Bacq, T. I. (2020). Strava jaagt op valsspelers. Sportapp schrappt 'onrealistische' prestaties. *De Standaard*.
- Bezooijen, B. v. (2018). Stimuleren van sportparticipatie met apps.
- Bron, Fontys Hogescholen. (z.d.). Wegwijs in het woud van sportapps. Sporthogeschool ontwikkelt 'beslis-tool'.
- CBS. (2020). Helft Nederlanders voldeed in 2019 aan beweegerichtlijnen. *Factsheet CBS 23 april 2020*, 4.
- Dallinga, J. e. (2018). Which features are important for the effectiveness of physical activity-related apps for recreational sports? *JMIR Mhealth Uhealth*.
- Dool, R. v. (2017). Motieven en belemmeringen om te sporten en bewegen. *Sport & Strategie*.
- Geen dag zonder pijn. (2020, februari 15). *AD*.
- Gezondheidsraad. (2017). *Beweegerichtlijnen*.
- Janssen, M. e. (2017). Sportapps. Hoe in te zetten ter ondersteuning van professionals? *Sportgericht*.
- Janssen, M. e. (2020). Understanding different types of recreational runners and how they use running-related technology. *International journal of environmental research and public health*.
- Janssen, M. L. (2018). Hardloopapps wat moet je ermee?
- Jonge, J. d. (2018). Take a mental break! Mentale aspecten van hardloopblessures. *Sportgericht*.
- Kenniscentrum Sport. (2017). *Beleidswijzer sport en bewegen*.
- Leids Universitair Medisch Centrum. (2020, 24 januari). Oratie: Goede timing is cruciaal bij doelgroepgerichte leefstijlinterventies.
- Loketgezondleven.nl RIVM. (z.d. Geraadpleegd februari 2020). Gecombineerde leefstijlinterventie.
- Mosley, M. &. (2014). *De vasten-dieet work-out*. Amsterdam: Prometheus.
- Mulier Instituut. (2015). *Gedragsverandering bij moeilijke groepen. Kans om sport en bewegen te stimuleren*.
- Mulier Instituut. (2016). *Anders georganiseerde sport. Sport buiten sportverenigingen om*.
- Mulier Instituut. (2017). *Ontwikkeling sportdeelname naar sporttakken*.
- Mulier Instituut. (2018). *Ontwikkeling sport voor mensen met een lichamelijke beperking - Websheet*.
- Mulier Instituut. (2019a). *Apps & devices 2019. Gebruik van elektronische hulpmiddelen bij sport en bewegen*.
- Mulier Instituut. (2019b). *Deelname aan sport en bewegen door ouderen*.
- Mulier Instituut. (2019c). *Fitnessbranche in Nederland 2018*.
- Mulier Instituut. (2019d). *Motivatie volwassenen om te sporten en bewegen*.
- Mulier Instituut. (2019e). *Sportdeelname & lidmaatschap sportclubs jeugd*.

- 
- Mulier Instituut. (2019f). *Zonderen anderen sporten en bewegen neemt toe*.
- Mulier Instituut. (2020a). *Doortrappen*.
- Mulier Instituut. (2020b). *Inclusie van Turkse en Marokkaanse tienermeiden in sport- en beweegaanbod*.
- Mulier Instituut. (2020c). *Monitor Sport en corona*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Mulier Instituut. (2020d). *Sportdeelname naar provincie*. Utrecht.
- Nationale Diabetes Challenge. (2018). *Effecten van de Nationale Diabetes Challenge op de kwaliteit van leven en somatische gezondheid van mensen met diabetes melitus type 2*.
- Nationale Diabetes Challenge. (2019). *Werkblad beschrijving interventie*.
- Ned Tijdschrift voor voeding & diëtetiek. (2020). Soms is een andere route de beste weg. *Nederlands Tijdschrift voor voeding & diëtetiek*.
- Nierop, B. v.-H. (2020). *Sportvrienden. Samen sporten, samen ontwikkelen*.
- RIVM. (2016). *Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen*.
- RIVM. (2018). Toekomstverkenning Sport, Trendsscenario.
- RIVM. (2020). *Factsheet kernindicatoren Sport & Bewegen*.
- RIVM. (Mei 2020). Beweegrichtlijnen jongeren. www.volksgezondheidszorg.nl.
- Scherder, E. (2014). *Laat je hersenen niet zitten*. Amsterdam: Athenaeum.
- SCP. (2018). *Rapportage sport 2018*.
- SCP. (2019). *Kansen op sportieve groei? Een verklarend model van sportdeelname*.
- Utrecht Development Board. (2020). *Maak meer ruimte voor lopen, samen spelen en urban sports*.
- Veiligheid NL. (2019). *Sportblessures in Nederland. Cijfers 2018*.
- Vereniging Sport en Gemeenten. (2018). *Sport stimuleert! Naar een optimale inzet van uw sportkapitaal*.
- Vet, E. d. (2020). We moeten te veel voor onze gezondheid. *Psychologie Magazine*.
- VWS, M. (z.d.). *Het nationaal sportakkoord*.
- Walravens, R. &. (2018). App-gebruik onder wandelaars in Nederland.
- www.allesoversport.nl. (2019). Voor iedereen een app?!
- www.allesoversport.nl. (2020). 14 factoren om uitval van jongeren in de sport te voorkomen.



Bronnen

1. Gezondheidsraad, 2017.
2. Gezondheidsraad, 2017.
3. CBS, 2020.
4. Zie tabel. Bron: GGDRU, 2016.
5. Mulier Instituut, 2020d.
6. Cijfers over beweegrichtlijn komen uit 2016 en betreffen Nederlanders van 19 jaar of ouder.
7. Mulier Instituut, 2020d. Sportdeelname naar provincie.
8. VWS, z.d.
9. Website Rijksoverheid 'Gezondheid en preventie'. Geraadpleegd juni 2020.
10. SCP, Kansen op sportieve groei? Een verklarend model van sportdeelname, 2019.
11. Mulier Instituut, 2019f.
12. SCP, Rapportage sport 2018, 2018.
13. Sinds dit jaar vergoede zorg voor volwassenen met ernstig overgewicht en/of andere klachten. Kinderen zijn momenteel nog niet opgenomen in het pakket.
14. Loketgezondleven.nl RIVM, z.d. Geraadpleegd februari 2020.
15. Zie www.sportenbewegenincijfers.nl.
16. SCP, Rapportage sport 2018, 2018.
17. Toelichting vanuit expertsessie.
18. SCP, Kansen op sportieve groei? Een verklarend model van sportdeelname, 2019.
19. Mulier Instituut, 2019b.
20. Mulier Instituut, 2019b.
21. Mulier Instituut, 2016.
22. Mulier Instituut, 2019a.
23. Mulier Instituut, 2017.
24. Mulier Instituut, 2017.
25. Voor deze paragraaf is gebruik gemaakt van aantekeningen van de expertsessie enerzijds, en analyses van het rapport 'Monitor sport en corona' van het Mulier Instituut anderzijds.
26. Mulier Instituut, 2020c.
27. Vereniging Sport en Gemeenten, 2018.
28. Leids Universitair Medisch Centrum, 2020.
29. SCP, 2018. Hierbij worden Wormhout & Teunissen, 2013 geciteerd.
30. Zie tabel. Het cijfer voor de gemeente Utrecht is afkomstig uit een andere bron: VMU, 2016.
31. Zie tabel. Bij deze laatste drie bullets is de gemeente Utrecht niet in de analyse opgenomen wegens gebruik van afwijkend onderzoeksinstrument.
32. RIVM, 2020b.
33. RIVM, Factsheet kernindicatoren Sport & Bewegen, 2020.
34. Mulier Instituut, 2019e.
35. SCP, Kansen op sportieve groei? Een verklarend model van sportdeelname, 2019.
36. SCP, Kansen op sportieve groei? Een verklarend model van sportdeelname, 2019.
37. CBS, 2020.
38. Zie tabel.
39. Veiligheid NL, 2019.
40. Jonge, 2018.
41. Mulier Instituut 2019b.
42. Mulier Instituut, 2020a.
43. Provincie Utrecht, Nieuwsoverzicht, 4 september 2020.
44. Scherder, E. 2014 P. 203-204.
45. CBS, 2020.
46. Zie tabel.
47. Zie bijvoorbeeld ook Mulier Instituut, 2015.
48. SCP, Kansen op sportieve groei? Een verklarend model van sportdeelname, 2019.
49. De Vet, 2020.
50. De Vet, 2020.
51. Nationale Diabetes Challenge, 2018.
52. Bron: Bas van de Goor Foundation, augustus 2020.
53. Nederlands Tijdschrift voor voeding & diëtetiek, 2020. Interview met Jessica Kieffe.
54. RIVM, Factsheet kernindicatoren Sport & Bewegen, 2020.
55. Mulier Instituut, 2018.
56. Mulier Instituut, 2019b.
57. Vereniging Sport en Gemeenten, 2018.
58. Mulier Instituut, 2020b.



Colofon

Rapportage

Ingrid van Lieshout (Staat van Utrecht, gemeente Utrecht)
Remko van den Dool (Mulier Instituut)

Met medewerking en input van het programmateam Staat van Utrecht en geraadpleegde (regionale) experts.

Vormgeving

DDK, Utrecht

Bronvermelding

Het overnemen van gegevens uit deze special is toegestaan met bronvermelding: Staat van Utrecht, Provincie Utrecht

Disclaimer

In deze special wordt gebruik gemaakt van gegevens afkomstig van derden. Hoewel de gebruikte bronnen als betrouwbaar bekend staan en er zo zorgvuldig mogelijk is omgegaan met beschikbare data, zou het kunnen voorkomen dat er onjuistheden zitten in de informatie van deze special.

Dit is een uitgave van de Staat van Utrecht
www.staatvanutrecht.nl
info@staatvanutrecht.nl

De Staat van Utrecht wordt ontwikkeld door de provincie en gemeente Utrecht.

November 2020



Staat van Utrecht

November 2020

Dit is een uitgave van de Staat van Utrecht

www.staatvanutrecht.nl



PROVINCIE UTRECHT

