

Wetenschap&Onderzoek

Heel Nederland beweegwijs: wat betekent dat en hoe krijgen we dit voor elkaar?

Beweegwijsheid krijgt steeds meer aandacht in Nederland. Maar wat houdt beweegwijsheid in? Hoe kan dit concept bijdragen aan een leven lang bewegen? Hoe sluit het aan bij het Sportakkoord II? En hoe pas je beweegwijsheid toe in de praktijk?

DOOR: ELIEN PLOMPEN, MAAIKE HEERSCHOP, AMIKA SINGH (MULIER INSTITUUT)

Beweegwijsheid is de Nederlandse vertaling van het holistische concept ‘Physical Literacy’, dat onze relatie met bewegen en sport gedurende ons leven beschrijft. Beweegwijsheid verwijst naar het vermogen van mensen om actief deel te nemen aan bewegen en sport gedurende hun hele leven. Iemand die beweegwijs is, kan zich aan veranderende omstandigheden aanpassen. Cruciaal is dat investeren in (jonge) kinderen de basis legt voor een actieve levensstijl op latere leeftijd. En bij volwassenen is het behouden en aanpassen van deze vaardigheden essentieel om te blijven bewegen en sporten. Beweegwijsheid krijgt steeds meer aandacht, ook in beleid. In november 2024 en juli 2025 werd beweegwijsheid expliciet genoemd in de Kamerbrief van de staatssecretaris van Jeugd, Preventie en Sport. Het stimuleren van beweegwijsheid wordt daarin genoemd als cruciaal voor een leven lang bewegen en sporten.

Kunnen, willen, verhouden, weten
Beweegwijsheid bevat vier onderling samenhangende componenten:

- 1. Fysiek (kunnen)** – motorische vaardigheden zoals coördinatie, kracht, uithoudingsvermogen en lenigheid, die de basis vormen voor deelname aan uiteenlopende bewegingsactiviteiten.
- 2. Psychologisch (willen)** – motivatie, zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen; essentieel om beweging te initiëren en vol te houden.
- 3. Sociaal (verhouden)** – interactie met anderen, samenwerking, en deelname in diverse contexten, van spel tot georganiseerde sport.
- 4. Cognitief (weten)** – kennis over bewegen en spelregels, begrijpen waarom bewegen belangrijk is en het vermogen je aan te passen aan nieuwe omstandigheden of beperkingen.

Deze vier componenten zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. De focus ligt daarom op het totaalbeeld van de vier componenten samen en de interactie

onderling. Samen vormen ze de basis voor een leven lang bewegen.

Levensloopperspectief en omgeving
Idealiter wordt in de kindertijd het fundament gelegd voor een leven lang bewegen. We maken kinderen ‘beweegwijs’ door ze te ondersteunen om zich op het gebied van de vier componenten te ontwikkelen. Bij volwassenen gaat het om het behouden, aanpassen en verder ontwikkelen van deze vaardigheden, zodat zij actief en zelfstandig kunnen blijven deelnemen aan bewegen. Ongeacht leeftijd of fysieke beperking. De omgeving waarin we bewegen, speelt een belangrijke rol in de ontwikkeling van beweegwijsheid. Beweegwijsheid ontstaat uit de wisselwerking tussen een

individuele en de fysieke, sociale en culturele (beweeg)omgeving. Deze interactie met de omgeving zorgt voor de unieke, individuele en dynamische ontwikkeling van beweegwijsheid gedurende het leven. Deze wisselwerking maakt ook het belang duidelijk van positieve stimulans uit de omgeving. En van transsectorale samenwerkingen tussen verschillende (beweeg) contexten, zoals de thuisomgeving, de sportomgeving, de schoolomgeving en de openbare ruimte.

Beweegwijsheid en het Sportakkoord II
Beweegwijsheid sluit direct aan op de ambities van Sportakkoord II, waarin zes thema’s centraal staan om sporten en bewegen in Nederland sterker, gezonder en inclusiever te maken. De vier compo-

nenten van beweegwijsheid komen terug in Sportakkoord II.

Fysiek – kunnen
De fysieke component raakt voorname-lijk aan het thema Vaardig in bewegen. Door aandacht te hebben voor een brede motorische ontwikkeling, met name bij kinderen en jongeren, wordt de basis gelegd voor een leven lang bewegen. Daarnaast sluit het aan bij het thema Vitale sportaanbieders, want een brede motorische basis kan leiden tot meer deelname en minder uitval.

Cognitief – weten
De cognitieve component sluit aan bij het thema Inclusie en diversiteit, waar kennis en bewustwording over sporten en bewegen centraal staan. Ook bij Ruimte voor sport en bewegen speelt het cognitieve aspect mee: wie begrijpt hoe de omgeving uitnodigt tot bewegen, benut deze beter.

Sociaal – verhouden
De sociale component benadrukt samenwerking en verbinding met anderen. Dat sluit aan bij het thema Sociaal veilige sport, waarin normen en waarden centraal staan en discriminatie of grensoverschrijdend gedrag wordt tegengegaan. Ook is de component verbonden met Inclusie en diversiteit, want samen sporten betekent elkaar ontmoeten en verschillen (leren) waarderen.

Psychologisch – willen
De psychologische component sluit goed aan bij Sociaal veilige sport en Vitale sportaanbieders. Veilige, positieve sportculturen en betrokken trainers/coaches zijn cruciaal om motivatie en plezier vast te houden. Daarnaast zien we bij deze component een link met de Maatschappelijke waarde van topsport: inspirerende rolmodellen uit de topsport kunnen de motivatie en het zelfvertrouwen van (jonge) sporters versterken.

Sportakkoord II en beweegwijsheid
Kortom, het concept beweegwijsheid en Sportakkoord II vullen elkaar goed aan.

FIGUUR 1. DE VIER COMPONENTEN VAN BEWEEGWISHEID



Bron: Singh, A., Plompen, E., Veldman, S., & Heerschop, M. (2025). *Beweegwijsheid: de basis voor een leven lang bewegen*. Visiedocument. Mulier Instituut.



FOTO: SHUTTERSTOCK/KIEV/VICTOR

KINDEREN EN VOLWASSENEN OP DE SCHAATSBAAN OP HET AMSTERDAMSE MUSEUMPLEIN.

Waar beweegwijsheid individuele mensen toerust met fysieke, cognitieve, sociale en psychologische vaardigheden, schept Sportakkoord II de maatschappelijke randvoorwaarden om die vaardigheden tot bloei te laten komen. Samen bieden zij perspectief op een samenleving waarin iedereen zijn leven lang kan bewegen.

Beweegwijsheid toepassen in de praktijk

Om beweegwijsheid toe te passen in de praktijk, is het belangrijk dat er aandacht is voor alle vier de componenten in programma's of interventies. Ook de componenten met elkaar verbinden in programma's en interventies is cruciaal voor een holistische toepassing van beweegwijsheid. Van oudsher ligt de nadruk in beweeg- en sportstimulerende programma's vaak op de fysieke component. Zoals motorische vaardigheden, fitheid of kracht en het aantal beweegminuten uit de beweegrichtlijnen. Door enkel te focussen op de fysieke component, ga je voorbij aan de rol van factoren uit de andere componenten. Terwijl de psychologische, cognitieve en sociale component ook een belangrijke bijdrage leveren aan beweegstimulering. Verder is het belangrijk om rekening te houden met de wisselwerking tussen individu en omgeving. In beweegprogramma's moet daarom aandacht zijn voor deze verschillende contexten waarin mensen bewegen, door transsectorale samenwerkingen aan te gaan. Bijvoorbeeld

tussen gemeente, scholen, sportclubs en buurtsportcoaches om duurzame sportdeelname onder kinderen te bevorderen.

Beweegwijsheid in het basisonderwijs

Project Beweegwijsheid

Een voorbeeld van een toepassing van beweegwijsheid is het meerjarige project Beweegwijsheid dat in 2023 is gestart. In dit project ontwikkelen we een tool die de beweegwijsheid van kinderen op de basisschool in kaart brengt. En die gymdocenten de handvatten geeft om kinderen en hun ouders een passend beweegadvies te geven.

Dit beweegadvies informeert kinderen en hun ouders over sporten en beweegactiviteiten die bij het kind passen. Op deze manier willen we gymdocenten helpen om sporten en bewegen buiten school te stimuleren. Zo proberen we drie verschillende contexten waarin kinderen bewegen bij elkaar te brengen: de schoolcontext, de thuisomgeving en de sportclub.

Beweegwijsheid meten

De tool brengt drie van de vier componenten van beweegwijsheid bij elkaar

door verschillende meetinstrumenten, zoals motorische testen, vragenlijsten en observatietools. De gymdocent neemt de motorische en sociale vaardigheden van kinderen in de beweegcontext af met een motoriektest en observatietools. Leerlingen vullen vragenlijsten in over hun motivatie, zelfvertrouwen en beweegvoorkeuren. Zo verzamel je met de tool gegevens van kinderen op de fysieke, sociale en psychologische componenten. Met deze gegevens kunnen gymdocenten een rapport opstellen dat op een positieve manier een totaalbeeld geeft van het bewegen van het kind. Met de opgehaalde gegevens proberen we kinderen ook te matchen met sporten die bij hun voorkeuren en vaardigheden passen. Hierdoor kunnen gymdocenten de kinderen die dat nodig hebben een beweegadvies geven voor passende sporten. Bijvoorbeeld kinderen die weinig bewegen of niet weten welke sport ze willen doen.

De cognitieve component meten we niet, omdat deze nog een minder grote rol speelt in het bewegen van kinderen op de basisschool. In plaats daarvan verwerken we kennis over bewegen – een belangrijk

aspect binnen de cognitieve component – in het beweegadvies. We geven kinderen en hun ouders algemene adviezen over onderwerpen zoals buitenspelen en actief transport naar school.

Uiteindelijk moet de tool van toegevoegde waarde zijn voor gymdocenten, scholen, ouders en kinderen. En voor gemeentes en onderzoekers, doordat we de beweegwijsheid van kinderen op grote schaal kunnen volgen. Met de verzamelde data krijgen we over een paar jaar niet alleen inzicht in de beweegwijsheid van kinderen: de data vertellen ons ook welke aandachtspunten er zijn voor toekomstige beweegprogramma's voor kinderen.

Uitdaging

Dat de implementatie van Beweegwijsheid niet vanzelf gaat, heeft niet zozeer te maken met de motivatie in de verschillende sectoren die idealiter samenwerken. Een belangrijke uitdaging is dat de bekostiging, verantwoordelijkheden en beleidslijnen voornamelijk sectoraal georganiseerd zijn.

Een gezamenlijke visie, inclusief een gezamenlijke taal, zijn daarvoor essentieel. Beweegwijsheid kan deze functie vervullen: het is een manier om ons beleid gericht op 'een leven lang bewegen' in de komende decennia vorm te geven. Daarvoor zijn twee ingrediënten onmisbaar:

- structurele samenhang en samenwerking tussen sport, onderwijs en het sociaal domein;
- inspanning en geduld, langer dan een beleidscyclus.

Heel Nederland beweegwijs

Het concept beweegwijsheid heeft de potentie om de activiteiten binnen het Nederlandse sport- en beweeglandschap te (her)structureren, zodat meer samenhang en samenwerking ontstaan. Momenteel werkt een werkgroep aan een programmaplan 'Beweegwijsheid'. Deze werkgroep bestaat uit vertegenwoordigers van het ministerie van VWS, het Mulier Instituut, VSG, NOC*NSF, het POS en het Kenniscentrum Sport & Bewegen. Dit programmaplan moet de basis vormen voor implementatie van een meer holistische benadering van beweeg- en sportbeleid op gemeentelijk niveau, bij aanbieders en op scholen. Zo werken we toe naar één mooie ambitie: heel Nederland beweegwijs! ●

"Het concept beweegwijsheid heeft de potentie om de activiteiten binnen het Nederlandse sport- en beweeglandschap te (her)structureren"