

# Sport en bewegen als middel in het gezondheidsbeleid

In de gezondheidszorg gaat steeds meer aandacht naar het stimuleren van gezond gedrag in plaats van naar preventie en zorg. Enerzijds is sport en bewegen een onderdeel van een gezonde leefstijl. Anderzijds kan sport en bewegen een rol spelen bij preventie van ernstiger gezondheidsklachten (zowel mentaal als fysiek). In deze factsheet bespreken we alleen de mogelijke invloed van sport en bewegen op de fysieke en de cognitieve gezondheid. Met fysieke gezondheid bedoelen we zaken als gewicht en verschillende (chronische) ziekten. Met cognitieve gezondheid bedoelen we bepaalde hersenfuncties, zoals het geheugen en concentratievermogen. Gezondheid is echter een veel breder begrip: het gaat ook om het mentale en sociale welzijn (1). Die thema's komen aan bod in de factsheet Sport en bewegen als middel om participatie van kwetsbare groepen te bevorderen.

## Wat kunnen sport en bewegen betekenen voor de fysieke en cognitieve gezondheid?

- Voldoende dagelijkse beweging (volgens de norm gezond bewegen 30 minuten lichte fysieke arbeid) draagt bij aan de fysieke en cognitieve gezondheid;
- Mensen die voldoen aan de beweegnorm hebben een lagere Body Mass Index (BMI-waarde) en voelen zich gezonder dan mensen die hier niet aan voldoen. Daarnaast hebben zij minder last van acute en chronische gezondheidsaandoeningen dan mensen die niet voldoen aan de beweegnorm (2);
- Voldoen aan de beweegnorm verkleint de kans op kanker. Aan de andere kant vergroot onvoldoende lichaamsbeweging de kans op een vroegtijdige dood (3);
- Voldoen aan de beweegnorm vergroot de longcapaciteit en verkleint daardoor de kans op COPD (4);
- Senioren die blijven bewegen, winnen gezonde levensjaren (5);
- Bewegen heeft een positief effect op de mentale gezondheid van ouderen. Het verbetert het geheugen (6) en het concentratievermogen (7);
- Bovenstaande constatering leidt tot de veronderstelling dat het belangrijk is mensen die weinig bewegen te stimuleren dit meer te gaan doen. Groepen die gemiddeld genomen weinig bewegen zijn, mensen met overgewicht, mensen met chronische geestelijke of mentale aandoeningen, ouderen (75+), werklozen en mensen met een niet-Nederlandse herkomst (3);
- Sport en beweegdeelname van jeugd is belangrijk, omdat sporten en bewegen tijdens de jeugd de belangrijkste voorspeller is van sport- en beweeggedrag op volwassen leeftijd (8);
- Er zijn sport- en beweeginterventies die als doel hebben mensen met (risico's op) gezondheidsklachten aan het sporten en bewegen te krijgen, teneinde deze (risico's op) gezondheidsklachten te verkleinen. Twee onderzoeksbevindingen:
  - Sport- en beweegactiviteiten als onderdeel van een breder gezondheidsprogramma op basisscholen kunnen overgewicht bij kinderen beperken (9);
  - De Beweging heeft als doel dat eerstelijnszorgverleners mensen met (risico's op) gezondheidsklachten aan het sporten en bewegen te krijgen bij bestaande sportactiviteiten. Het blijkt echter complex om structurele sport- en beweegdeelname bij deze groep te realiseren (10).
- Ten slotte: in deze factsheet spreken we over het stimuleren van sporten en bewegen bij groepen die dit onvoldoende doen. De sport- en beweegactiviteiten die in Nederland plaatsvinden en waar veel mensen om tal van redenen (plezier, fitheid, gezelligheid) aan deelnemen laten we buiten beschouwing.



## Kritische succesfactoren voor sport- en beweeginterventies als middel voor fysieke en cognitieve gezondheid

- Als zorgprofessionals, zoals de huisarts of psychologen, hun cliënten vanwege (risico's op) ongezondheid stimuleren te sporten en bewegen bij een bestaande sport- en beweegactiviteit, is een warme overdracht van de zorg naar de sportaanbieder van groot belang. Dit houdt ook in dat de zorgverlener contact houdt met de sportbegeleider en met de (ex-) cliënt, en dat de professional de cliënt al enige ervaring op laat doen met lichamelijke beweging (10);
- Om (inactieve) senioren te motiveren voor beweegactiviteiten is een benadering nodig gebaseerd op de positieve psychologie. Hierin staat niet de kennis over de risico's van niet bewegen of overgewicht centraal maar de positieve kant van bewegen, waaronder het bevorderen van sociale contacten (12);
- Vanuit een Europees onderzoeksproject zijn richtlijnen opgesteld voor interventies die gezondheidsgedrag bij ouderen bevorderen (12); De richtlijnen zijn te vinden via [http://www.verwey-jonker.nl/doc/participatie/gezond%20en%20wel%20ouder\\_1917.pdf](http://www.verwey-jonker.nl/doc/participatie/gezond%20en%20wel%20ouder_1917.pdf).
- Bij het NISB zijn de volgende kritische succesfactoren bekend:
  - Laagdrempeligheid van het beweegaanbod is belangrijk. Mensen die nooit bewegen moeten verleid worden om te gaan bewegen. Dat gebeurt niet door het aanbieden van regulier sportaanbod, die drempel is te hoog. Beweeggroepjes met specifiek aanbod en dezelfde doelgroep die deelneemt werkt beter.
  - Het beweegaanbod moet passen bij de specifieke kenmerken van de doelgroep. Van iemand met overgewicht kan niet verwacht worden dat hij of zij gaat voetballen.
  - Alleen bewegen is bij het bereiken van gezondheidswinst niet voldoende. Mensen moeten gestimuleerd worden een andere leefstijl aan te nemen. Daarbij horen gezonde voeding, stoppen met roken en matig alcoholgebruik ook. Het gaat om een integrale aanpak (9, 10, 12).

## Sport- en beweeginterventies als middel voor het gezondheidsbeleid

In figuur 1 is een inschatting te zien van beleidsdoelstellingen binnen het gezondheidsbeleid waar sporten en bewegen in potentie een middel voor is. De beleidsdoelstellingen zijn geselecteerd naar aanleiding van gesprekken met de gemeente Amsterdam en de beschikbare literatuur. De inschattingen in de tabel zijn gebaseerd op de ons bekende literatuur. Op sommige terreinen is verdiepend literatuur- of interventieonderzoek nodig om meer gefundeerde uitspraken te doen. In de laatste kolom van de tabel zijn sport- en beweeginterventies opgenomen die het bereiken van de betreffende beleidsdoelstellingen als (neven)doel hebben. Na de tabel worden de interventies toegelicht.

Deze factsheet is opgesteld door het NISB en het Verwey-Jonker Instituut, in samenwerking met de gemeente Amsterdam. Voor meer achtergrond informatie over het nut en noodzaak van deze factsheet verwijzen wij graag naar de algemene inleiding die te vinden is achter op de bijbehorende rapportmap.

## Sport en bewegen als middel in het gezondheidsbeleid



# Sport en bewegen als middel in het gezondheidsbeleid

## • B-Fit (erkend)

Omschrijving: B-Fit laat kinderen, ouders en leerkrachten op een unieke manier kennismaken met gezond leven, bewegen en voeding. Dit gebeurt in samenwerking met lokale- en regionale partners, zoals sportaanbieders en GGD'en. Kinderen worden ervan bewust gemaakt dat fit zijn niet alleen goed voor je is, maar dat het vooral ook leuk is om mee bezig te zijn. B-Fit beïnvloedt het gedrag door de factoren kennis, eigen effectiviteit en houding aan te pakken binnen één totaalprogramma met begeleiding van een (opgeleide) B-Fit coach. Het uitgebreide programma richt zich op beweging, maar ook op informatie over voeding en inactiviteit zoals computeren. *Doelgroep: De primaire doelgroep van het project B-Fit bestaat uit jeugd en jongeren in de leeftijd van 4 tot en met 18 jaar.* | [Info: www.geldersesportfederatie.nl](http://www.geldersesportfederatie.nl)

## • B-Slim Beweeg meer, eet gezond (erkend)

Omschrijving: B.Slim richt zich zowel op kinderen met een gezond gewicht als op kinderen die te zwaar zijn. Om overgewicht bij kinderen te voorkomen wordt per prioriteitswijk een integraal plan op maat gemaakt, waarbij zowel wordt ingegrepen op de leefstijl van mensen als de omgeving. *Doelgroep: Jeugd van 1 tot 19 jaar met overgewicht.* | [Info: www.ggdmn.nl](http://www.ggdmn.nl)

## • Beweegkriebels (erkend)

Omschrijving: Verhogen van de mogelijkheden tot spelenderwijs bewegen en actieve leefstijl bij jonge kinderen (0-4 jaar) in de voor-schoolse periode, om een bijdrage te leveren aan, plezierbeleving aan bewegen en spelen, preventie van overgewicht op jonge leeftijd, een goede motorische, sociale, emotionele en cognitieve ontwikkeling en ontwikkeling van een positieve beweegattitude. *Doelgroep: Kinderen van 0-4 jaar* | [Info: www.beweegkriebels.nl](http://www.beweegkriebels.nl)

## • Peuterspel (erkend)

Omschrijving: Peuterspel draagt zorg voor een structureel en gevarieerd spel- en beweegaanbod tijdens de opvang en thuis. Het is bedoeld voor kinderen van 2,5 tot en met 4 jaar. De interventie zorgt via begeleiding en coaching van de pedagogische medewerk(st)er van peuterspeelzaal c.q. het kinderdagverblijf en het informeren / adviseren van ouders voor een gevarieerd en veilig beweegaanbod. Hierdoor ontwikkelen kinderen mototisch goed. *Doelgroep: Peuters.* | [Info: www.geldersesportfederatie.nl](http://www.geldersesportfederatie.nl)

## • Alle Leerlingen Actief (erkend)

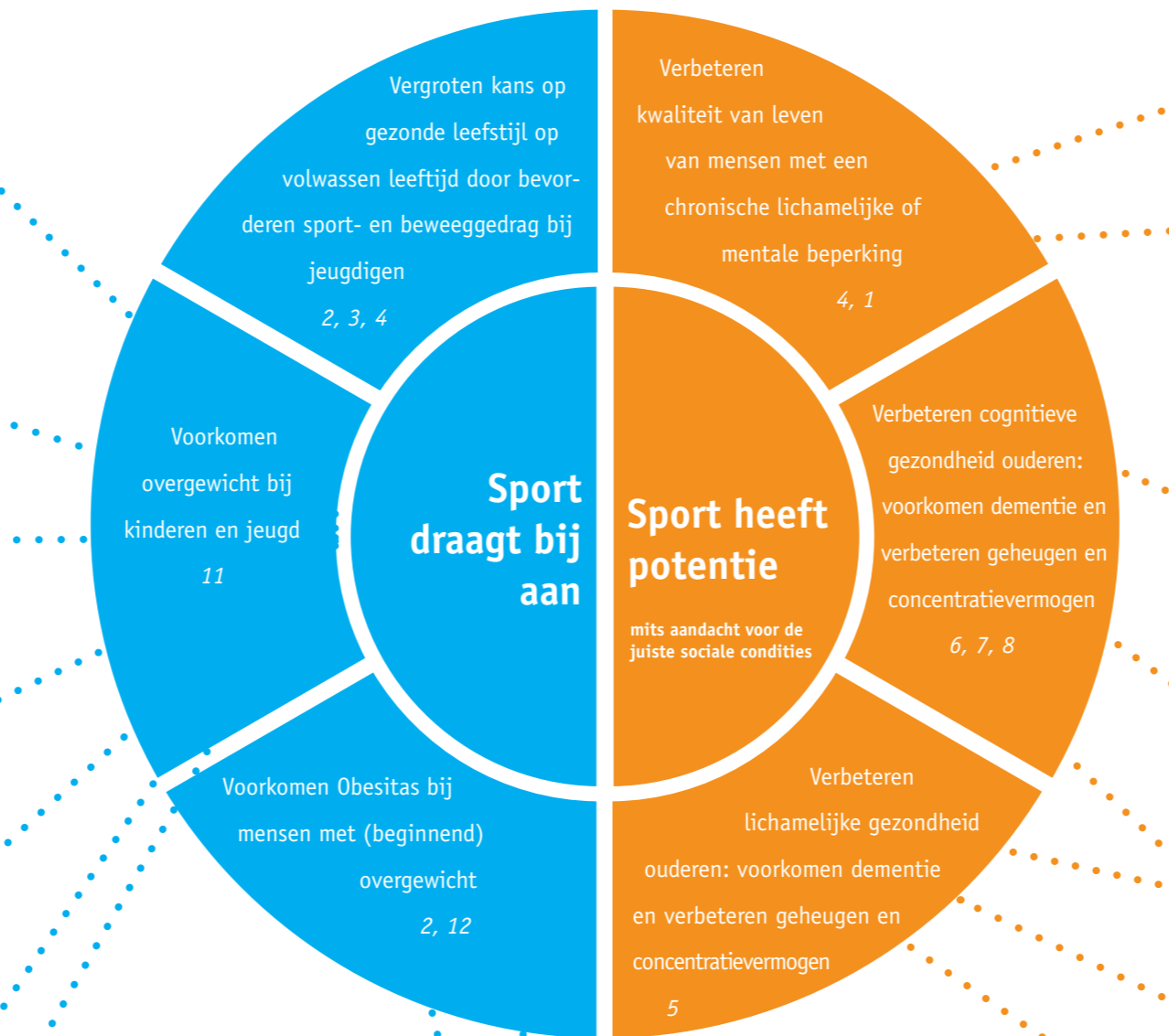
Omschrijving: Alle leerlingen actief! is een door het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) ontwikkelde aanpak om inactieve leerlingen te motiveren meer te gaan sporten en bewegen. Via een specifieke gesprekstechniek streven speciaal daarvoor opgeleide docenten gedragsverandering na bij de leerlingen. De prioriteit ligt bij jongeren die moeilijk tot bewegen zijn aan te zetten. De aanpak is toepasbaar in het basisonderwijs, voortgezet onderwijs en MBO. *Doelgroep: Kinderen van 8-25 jaar in het onderwijs.* | [Info: www.huisvoorbeweging.nl](http://www.huisvoorbeweging.nl)

## • RealFit (erkend)

Doelstelling: RealFit is een multidisciplinaire groepsgerichte aanpak speciaal ontwikkeld voor jongeren met overgewicht waarin bewegen, voeding, psychologische aspecten en ouderparticipatie centraal staan. *Doelgroep: Jeugd van 13 tot 18 jaar.* | [Info: www.hvds.nl](http://www.hvds.nl)

## • VETisnietVET (erkend)

Omschrijving: De VETisnietVET-interventie is een online advies-op-maat website die gebruikt kan worden tijdens de schoolles (bv biologie, mens en verzorging). De 8 modules van de interventie gaan in op de energiebalans, voedingsgedrag, bewegen en sedentair gedrag. *Doelgroep: Jongeren in de brugklas van het voortgezet onderwijs.* | [Info: www.vetisnietvet.nl](http://www.vetisnietvet.nl)



## • Bewegen op Recept (erkend)

Omschrijving: Het uiteindelijke doel van Bewegen op Recept is het bevorderen van de actieve leefstijl, door de doelgroep deel te laten nemen aan op maat gemaakte gezondheids cursussen (gedragsveranderingsproces) en vervolgens uit te laten stromen naar het reguliere aanbod in de wijk. *Doelgroep: De einddoelgroep wordt gevormd door mensen met een (verhoogd risico op een) chronische aandoening tussen de 18 en 65 jaar met bewegingsarmoede.* | [Info: info@vanhageninbeweging.nl](mailto:info@vanhageninbeweging.nl)

## • BeweegKuur (erkend)

Omschrijving: De BeweegKuur is een gecombineerde leefstijlinterventie voor mensen met obesitas en mensen met overgewicht in combinatie met een (andere) risicofactor, bijvoorbeeld diabetes type 2. *Doelgroep: De BeweegKuur is bedoeld voor mensen met een (zeer) hoog gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico.* | [Info: www.nisb.nl](http://www.nisb.nl)

## • Bewegen geeft licht

Omschrijving: Speciaal voor mensen met COPD is in diverse fysiotherapiepraktijken een beweegprogramma ontwikkeld. Tijdens het programma begeleidt een fysiotherapeut met specifieke deskundigheid op het gebied van COPD, patiënten op een verantwoorde manier naar een actievere leefstijl. *Doelgroep: Mensen met COPD.* | [Info: www.defysiotherapeut.nl](http://www.defysiotherapeut.nl)

## • Big Move (erkend)

Omschrijving: In het GGZ programma worden mensen met psychische of somatische problemen individueel en in een groep gecoacht naar een beter niveau van gezondheid en functioneren. Bij het groepsproces ligt de nadruk op het (plezier in) bewegen, het opdoen van nieuwe ervaringen en feedback hierop. Naast de groepssessies zijn er individuele gesprekken met een psycholoog. De BigMove-begeleiders en psycholoog bieden intensieve coaching. Mensen die BigMove hebben gedaan zitten beter in hun vel, voelen zich gezonder en fitter en hebben meer sociale contacten en pakken problemen actiever aan. *Doelgroep: Het BigMove GGZ-programma is voor volwassen patiënten (18 jaar en ouder) met psychische problemen op as I en II van DSM IV, in combinatie met chronische aandoeningen of sociale problematiek. Potentiële BigMove-deelnemers zijn patiënten die (frequent) bij de huisarts komen met multiple problemen (zie criteria).* | [Info: www.bigmove.nu](http://www.bigmove.nu)

## • Denken en Doen (erkend)

Omschrijving: Denken en Doen, richt zich op ouderen (60+) in de buurt met als doel bij hen een actieve leefstijl te bevorderen. Het project creëert een sociaal netwerk en bevordert de participatie met bridge als middel. Dit sociale netwerk blijft na afloop van het project voortbestaan zonder dat externe financiering in de vorm van subsidies nodig zijn. *Doelgroep: Het Denken en Doen project richt zich op ouderen (in de leeftijd van 60+). Met opzet wordt bij de werving niet een nadere selectie nagestreefd. Dit omdat voorkomen moet worden dat deelnemers aan het project een stigma krijgen (van bijvoorbeeld, eenzaam, zielig, oud).* | [Info: www.bridge.nl](http://www.bridge.nl)

## • Bewegen valt goed! (erkend)

Omschrijving: Met Bewegen valt goed! worden niet-westerse allochtone ouderen bereikt en gestimuleerd tot meer bewegen en het nemen van valpreventieve maatregelen en uiteindelijk daar waar mogelijk gestimuleerd om door te stromen naar een passend bestaand beweeg- en valpreventie aanbod. *Doelgroep: Deze interventie is ontwikkeld voor niet-westerse (zelfstandig wonende) allochtonen (vooral Turkse en Marokkaanse) 45-plussers, maar is ook geschikt voor andere groepen kwetsbare ouderen.* | [Info: www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

## • Communities in Beweging (erkend)

Omschrijving: Communities in Beweging (CiB) is een aanpak die erop gericht is om groepen mensen met een gezondheids- en beweegachterstand, vanwege sociaaleconomische redenen, te stimuleren tot bewegen en een actieve leefstijl. Het gaat hierbij om duurzame of langdurige gedragsverandering. *Doelgroep: CiB is bedoeld voor mensen met een lage sociaal economische status (lage SES) en met een beweegachterstand, mensen die niet voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB). Omdat mensen met een lage SES minder vaak voldoen aan de norm, richt CiB zich op verschillende groepen met een lage SES, zoals allochtone vrouwen, allochtone meiden, kinderen en (VMOB-)jongeren en hun ouders. Ook is er ervaring met groepen voor (allochtone) ouderen, mensen met een verstandelijke handicap en moeilijk lerende kinderen.* | [Info: www.nisb.nl](http://www.nisb.nl)

## • GALM (erkend)

Omschrijving: GALM is een bewegingsstimuleringsprogramma voor senioren in de leeftijd van 55-85 jaar die onvoldoende lichamelijk actief zijn en te kennen geven meer te willen bewegen. Het uitgangspunt is het realiseren van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. *Doelgroep: Zelfstandig wonende senioren tussen de 55 en 85 jaar die niet of onvoldoende lichamelijk actief.* | [Info: www.galm.nl](http://www.galm.nl)

## • Sportkanjerclub (erkend)

Omschrijving: Het doel is om kinderen die sociaal en/of motorisch minder vaardig zijn en daardoor mogelijk buiten de groep staan, via specifieke begeleiding en activiteiten, passend sportaanbod te bieden. *Doelgroep: De einddoelgroep is in te delen naar 3 subdoelgroepen. Het zijn kinderen in de leeftijd van 6-12 jaar en mogelijk ook 12-16 jaar (aangepaste versie); kinderen met een kleine achterstand, kinderen met een gedrag of ontwikkelingsstoornis, kinderen met een grote gedrag of ontwikkelingsstoornis* | [Info: www.sportkanjerclub.nl](http://www.sportkanjerclub.nl)

Deze factsheet is een van de vier factsheets die inzicht geven in de mogelijkheden van sport en bewegen als middel voor het bereiken van maatschappelijke beleidsdoelstellingen. De factsheet bevat kennis uit een quick scan van wetenschappelijk onderzoek en voorbeelden van bestaande sport- en beweeginterventies. In de tabel worden de beleidsdoelstellingen in twee typen opgesplitst:

1. Beleidsdoelstellingen waarvoor we - op basis van het ons beschikbare onderzoek - kunnen vaststellen dat sport en bewegen onder de juiste condities kan bijdragen aan het bereiken van deze doelstellingen.
2. Beleidsdoelstellingen waarvoor we - op basis van het ons beschikbare onderzoek - kunnen vaststellen dat sport en bewegen kan bijdragen aan het bereiken van deze doelstellingen, maar alleen als het sporten en bewegen een onderdeel is van een meer omvangrijke interventie.

De sport- en beweeginterventies die we suggereren zijn geselecteerd op basis van hun beoogde (sub)doelen. De meeste kennis over deze interventies komt uit het erkenningstraject Effectief Actief. Voor meer informatie kijk op [www.nisb.nl](http://www.nisb.nl)