

# Sport en bewegen als middel voor participatie

Er zijn verschillende definities van het begrip participatie. In deze factsheet is gekozen voor de definitie van Cardol et al (1). Deze stelt dat participatie gaat over handelingen van burgers waarmee zij hun leven zin geven en zoveel mogelijk naar eigen welbevinden inrichten. We zouden het daardoor ook zelfredzaamheid kunnen noemen. Binnen participatie worden drie leefdoelstellingen onderscheiden: het privédoel (onder andere de eigen gezondheid en huishouding), het domein van het sociaal-cultureel leven en het domein van werk, sociale zekerheid en inkomen (2).



## Wat kunnen sport en bewegen betekenen als middel voor het participatiebeleid?

- Sporten en bewegen kunnen sociaal-emotionele klachten als depressie en angst voor contact met andere mensen voorkomen (3). Deze klachten kunnen ook afnemen door te sporten en bewegen (4, 5). Dergelijke sociaal-emotionele kenmerken van mensen zijn erg belangrijk voor kwetsbare groepen, omdat ze er aan bijdragen dat deze mensen ook op andere terreinen meedoen in de samenleving. Een voorbeeld: iemand in de daklozenopvang die angstig is voor contacten met andere mensen, kan door mee te doen aan sport- en beweegactiviteiten meer gevoel van eigenwaarde krijgen. Daardoor wordt de volgende stap eenvoudiger, bijvoorbeeld die naar een leerwerkplek (6, 7).
- Sporten en bewegen kunnen alleen depressie en angstgevoelens verminderen en zelfvertrouwen bevorderen, als het sporten en bewegen plaatsvindt onder specifieke voorwaarden (8). De belangrijkste van deze voorwaarden zijn een sociaal veilige sport- of beweegomgeving en een motivatiegericht klimaat (9). In een motivatiegericht klimaat ligt de nadruk op het actief en met plezier deelnemen in plaats van op winnen en presteren.
- Bij sommige mensen, zoals vrouwen in de opvang of mensen in een GGZ instelling, is sporten (in eerste instantie) alleen mogelijk

met gelijkgestemden en onder begeleiding van hiervoor opgeleide sportleiders (6, 10). Andere kwetsbare groepen, zoals jeugdigen met gedragsproblemen, kunnen afhankelijk van de problematiek ook deelnemen aan reguliere sport- en beweegactiviteiten (10);

- Aan sport- en beweegactiviteiten voor senioren nemen vrijwel alleen senioren deel die al bewegen en die een sociaal netwerk hebben. Met sport- en beweegactiviteiten is het daardoor haast onmogelijk om de participatie van eenzame ouderen te vergroten (11).
- Uit onderzoek blijkt dat hoe slechter de gezondheid van iemand met een grote afstand tot de arbeidsmarkt, hoe kleiner de kans op een betaalde baan. De verwachting is daarom dat sport- en beweegactiviteiten effectieve onderdelen zouden kunnen zijn van re-integratietrajecten, onder de voorwaarde dat het is geïntegreerd in het reguliere re-integratietraject (12); Het verleden laat zien dat het in de praktijk goed mogelijk is een sportaccommodatie of sportvereniging te gebruiken als plek voor een re-integratietraject (13, 14).

## Kritische succesfactoren voor sportieve interventies als middel voor het participatiebeleid

- Om kwetsbare groepen in het kader van hun zorgtraject, re-integratietraject of ander hulptraject aan het sporten of bewegen te krijgen - met als doel het bevorderen van participatie - is een zogenoemde warme overdracht van de zorgverlener naar de sportaanbieder noodzakelijk (15). Dit houdt onder meer in dat de zorgverleners indien nodig de eerste paar keer meegaan naar de sport- of beweegactiviteit, en vervolgens in meer of mindere mate contact houden met de sportbegeleider.
- Als kwetsbare groepen eenmaal deelnemen aan een sport- of beweegactiviteit is het belangrijk dat de sportbegeleider enige kennis heeft van de specifieke kenmerken van de deelnemers en hoe hiermee om te gaan. Zorgverlening door sportbegeleiders gaat een stap te ver, zeker als het sporten of bewegen wordt begeleid door een vrijwilliger (6).
- Het gevoel om even geen zorg/hulp te krijgen en mee te doen met een normale activiteit is een belangrijk element van sport en bewegen als middel voor participatie van kwetsbare groepen. De nadruk moet dus liggen op het sporten en bewegen en niet op de beperkingen of zorg (7).
- In sommige gevallen is specifiek sportaanbod de enige manier waarop een bepaalde groep kan sporten. Dit geldt bijvoorbeeld bij jeugdigen met zware vormen van autisme, vrouwen in de opvang, mensen met een ernstige GGZ problematiek of mensen met een lichamelijke handicap (6, 10).

## Sport- en beweeginterventies als middel voor het participatiebeleid

In figuur 1 is een inschatting te zien van beleidsdoelstellingen binnen het participatiedomein 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 voor participatie



# Sport en bewegen als middel voor participatie

## •Liever bewegen dan moe (erkend)

Omschrijving: Liever Bewegen Dan Moe is een fitprogramma waarin gezondheidsvoorlichting in combinatie met een beweegprogramma wordt aangeboden. Na het volgen van de training nemen de spannings-, stress- en somberheidsklachten van de deelnemers af. In de training leren de deelnemers letterlijk meer in beweging te komen. Dit heeft vaak als gevolg dat zij ook figuurlijk in beweging komen, oftewel uit de neerwaartse spiraal van stress, weinig bewegen, nog meer stress, komen. Veel deelnemers gaan na de training verder met bewegen. *Doelgroep: Volwassen (migranten) vrouwen of mannen (18 tot 65 jaar) met een lage Sociaal Economische Status (SES) die weinig of niet recreatief bewegen en lichte depressieve of spanningsklachten hebben.* | **Info: [www.context.nl](http://www.context.nl)**

## • Bewegen zonder zorgen

Omschrijving: Lage-SES-vrouwen blijken twee maal zo vaak depressieve en stressklachten te hebben dan mannen en worden via de reguliere psycho-educatieve interventies onvoldoende bereikt. Om deze groep vrouwen daadwerkelijk te kunnen bereiken is de cursus Bewegen Zonder Zorgen (BZZ) ontwikkeld. In de cursus wordt psycho-educatie afgewisseld met eenvoudige op de doelgroep afgestemde bewegingsactiviteiten. *Doelgroep: De doelgroep bevindt zich in een situatie van langdurige uitkering en/of is bekend bij de schuldhulpverlening en/of is bekend bij het maatschappelijk werk en heeft te kampen met psychosociale problematiek.* | **Info: [www.riagg-maastricht.nl](http://www.riagg-maastricht.nl)**

## •Communities in Beweging (erkend)

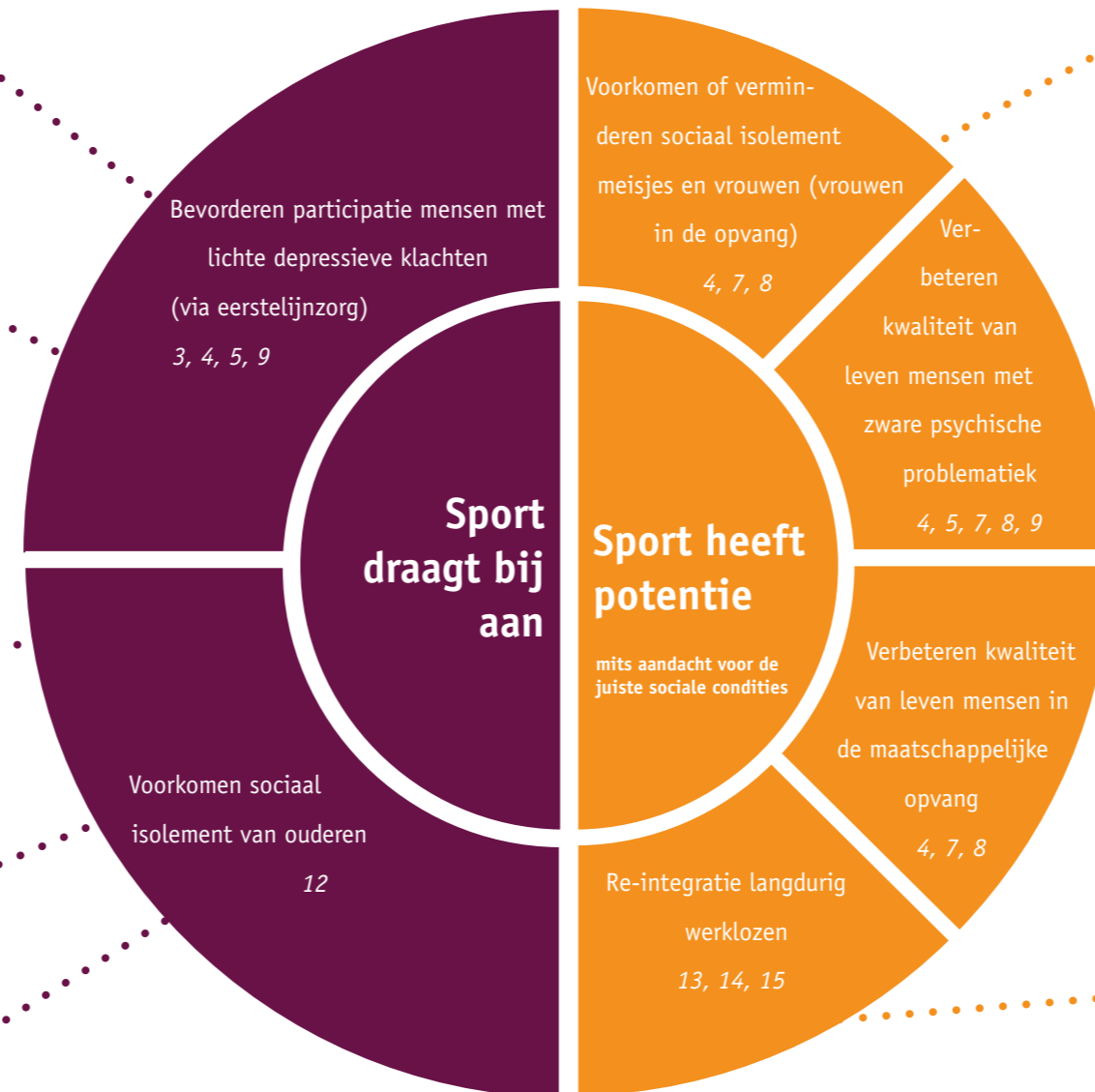
Omschrijving: Communities in Beweging (CiB) is een aanpak die erop gericht is om groepen mensen met een gezondheids- en beweegachterstand, vanwege sociaaleconomische redenen, te stimuleren tot bewegen en een actieve leefstijl. Het gaat hierbij om duurzame of langdurige gedragsverandering. *Doelgroep: CiB is bedoeld voor mensen met 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 (VMBO-)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)**

## •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)**

## •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 Doenproject 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)**



## • BeInterACTive (erkend)

Omschrijving: Stichting Be Interactive ondersteunt de organisatie van trainingen voor wandelen -en hardlopen voor vrouwen en meisjes. Dit doet zij voor gemeenten, welzijnsorganisaties, sportbuurtwerkorganisaties, individuele trainsters en eerste lijnszorgverleners zoals fysiotherapeuten en huisartsen. De stichting ondersteunt bij het vinden van financiering, het zoeken van een goede locatie, het werven van een trainster, het werven van deelnemers en de deelname aan loopevenementen. *Doelgroep: Vrouwen en meisjes uit achterstandsbuurten die (gedeeltelijk) in een sociaal isolement leven.* | **Info: [www.beinteractive.org](http://www.beinteractive.org)**

## •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)**

## •Beweging als Warming up voor Re-integratie (erkend)

Omschrijving: BWR (Beweging als Warming-up voor Re-integratie) is een re-activeringsprogramma waarin bewegen, leefstijl en arbeidsrelevante competenties centraal staan. De reactivering bestaat uit het letterlijk in beweging brengen van mensen met een uitkering. Vaak staan lichamelijke en/of geestelijke belemmeringen bij deze mensen werkhervatting in de weg. Gedurende het programma verbetert gezondheid en fysieke en mentale fitheid en neemt de kans op werk en (sociale en maatschappelijke) participatie toe. *Doelgroep: BWR wordt ingezet door gemeenten, UWV en re-integratiebedrijven voor mensen met een uitkering, die belemmeringen ondervinden in een werkhervattingstraject.* | **Info: [www.ergocontrol.nl](http://www.ergocontrol.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)

# Sport en bewegen als middel in het jeugd- en onderwijsbeleid

Sport en bewegen als middel in het jeugd- en onderwijsbeleid kan op twee manieren worden benaderd. De eerste is door te bekijken wat sport en bewegen betekent voor de ontwikkeling en onderwijsprestaties van alle jeugdigen. Denk hierbij aan sport- en beweegaanbod op school, tijdens of na schooltijd, gebaseerd op de gedachte dat dit bijdraagt aan schoolprestaties. De tweede manier is door te bekijken wat sport en bewegen betekent voor een specifieke groep jeugdigen. Hierbij gaat het bijvoorbeeld om naschoolse sportinterventies voor leerlingen met leer- of gedragsproblemen, of het stimuleren van sporten op een sportvereniging als onderdeel van een jeugdhulptraject.

## De relatie tussen sport en bewegen, en de ontwikkeling en onderwijsprestaties van jeugdigen

- Verschillende studies tonen een verband aan tussen sport- en beweeggedrag van jeugdigen en vaardigheden of kenmerken die als positief worden gezien voor de ontwikkeling van deze jeugdigen.
- Jeugdigen die sporten en bewegen presteren beter op school dan jeugdigen die niet of weinig sporten en bewegen (1;2).
- Sportdeelname op 18 jarige leeftijd vergroot de kans op sociale participatie op 30 jarige leeftijd (3);
- Kwetsbare jeugdigen die sporten en bewegen hebben meer zelfvertrouwen dan kwetsbare jeugdigen die niet sporten (4).

Bij de hierboven genoemde relaties is nog onduidelijk of sporten en bewegen de verklaring is voor de schoolprestaties, het zelfvertrouwen en de sociale participatie, of dat ook andere factoren een rol spelen. Wat we wel weten is het volgende:

- Door te sporten en bewegen kunnen jeugdigen bepaalde vaardigheden, zoals impulscontrole, concentratievermogen (5) en motorische vaardigheden ontwikkelen (6). Van deze vaardigheden is bekend dat zij belangrijk zijn voor de persoonlijke ontwikkeling en schoolprestaties (7, 8, 9, 10). Indirect kan sporten en bewegen hierdoor bijdragen aan de persoonlijke ontwikkeling en de onderwijsprestaties van alle jeugdigen (11). Er zijn echter wel specifieke condities of sportvormen nodig om de ontwikkeling van deze vaardigheden te stimuleren (5; 9). Voorbeelden van deze condities worden genoemd bij 2 Kritische succesfactoren.

## Van specifieke sport- en beweeginterventies gericht op jeugd met problemen in het opgroeien weten we op basis van onderzoek het volgende:

- Als sport- en beweeginterventies voor jeugdigen met sociaal-emotionele of sociaalpsychologische problemen voldoen aan een aantal voorwaarden, dan is de kans groot dat deze een positieve invloed hebben op het welbevinden van deze jeugdigen (12). Deze voorwaarden worden toegelicht bij 2 Kritische succesfactoren.
- Deelname aan vechtsporten kan worden gebruikt als middel voor agressieregulatie en persoonlijke ontwikkeling van jeugdigen met gedragsproblemen (13). Het lijkt er echter op dat het niet de vechtsport zelf is, maar de manier van lesgeven die zorgt voor agressieregulatie en persoonlijke ontwikkeling. Vanwege het specifieke karakter van vechtsporten en het risico van het aanwakken van agressie bij sommige vechtsporten (14), is de begeleiding hier nog belangrijker dan bij andere sporten.
- Op Britse scholen zijn sportprojecten voor leerlingen met leerproblemen die als resultaat hebben dat de deelnemende leerlingen minder frequent uit de klas worden gestuurd en minder negatief gedrag vertonen (15).



## Kritische succesfactoren voor sport en bewegen als middel in het jeugd- en onderwijsbeleid

De kans dat sport- en beweeginterventies gericht op de sociale- en emotionele ontwikkeling van jeugd hun doel bereiken wordt groter onder een aantal voorwaarden. Dit zijn onder andere:

- Een motivatiegericht klimaat, klimaat dat is gericht op de persoonlijke ontwikkeling van de jeugd en op plezier (16);
- Sportleiders die succeservaringen kunnen creëren tijdens het sporten (17);
- Aandacht voor de ontwikkeling van vaardigheden die ook relevant en bruikbaar zijn buiten de sport, zoals zelfregulatieve vaardigheden en doorzettingsvermogen (18, 19);
- Betrokkenheid van het sociale netwerk van de jeugd, zoals de ouders. Dit vergroot ook de kans op structurele sportdeelname (20);
- Aansluiting van de sport- en beweegactiviteiten bij de wensen en de mogelijkheden van de jeugd;
- Jeugd verantwoordelijkheden geven. Denk bijvoorbeeld aan het zelf organiseren van een activiteit;
- Inspelen op trends. Voorbeeld: freerunning.
- Aansluiten bij de leefwereld van de jeugd. Denk hier aan gaming en bewegen: er zijn diverse beweegactiviteiten die gebruik maken van gaming.

## Succesvolle sport- en beweeginterventies (voor een positieve ontwikkeling en verbetering van schoolprestaties van jeugd)

In figuur 1 is een inschatting te zien van de beleidsdoelstellingen binnen het jeugd- en onderwijsdomein 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.

Gebaseerd op de literatuur gaan we ervan uit dat, mits onder de juiste voorwaarden, sporten en bewegen kan worden ingezet als middel voor de persoonlijke ontwikkeling en onderwijsprestaties van de jeugd, ook bij jeugdigen met leer- en/of gedragsproblemen. Bij het verzorgen van deze voorwaarden zou een Buurtsportcoach met een achtergrond in de jeugdsector een belangrijke rol kunnen spelen.

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 jeugd- en onderwijsbeleid



# Sport en bewegen als middel in het jeugd- en onderwijsbeleid

## •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)**

## •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 ontwikkelingen kinderen mototisch goed. **Doelgroep: Peuters. | Info: [www.geldersesportfederatie.nl](http://www.geldersesportfederatie.nl)**

## •Beweegdiploma

Omschrijving: Te weinig of slecht bewegen kan op latere leeftijd problemen veroorzaken. Peuters en kleuters leren door deze interventie de basisbeginselen van bewegen. Op een gymclub, in samenwerking met buitenschoolse opvang en het basisonderwijs.

*Doelgroep: Kinderen van 2-6 jaar. | Info: [www.gymsport.nl](http://www.gymsport.nl)*

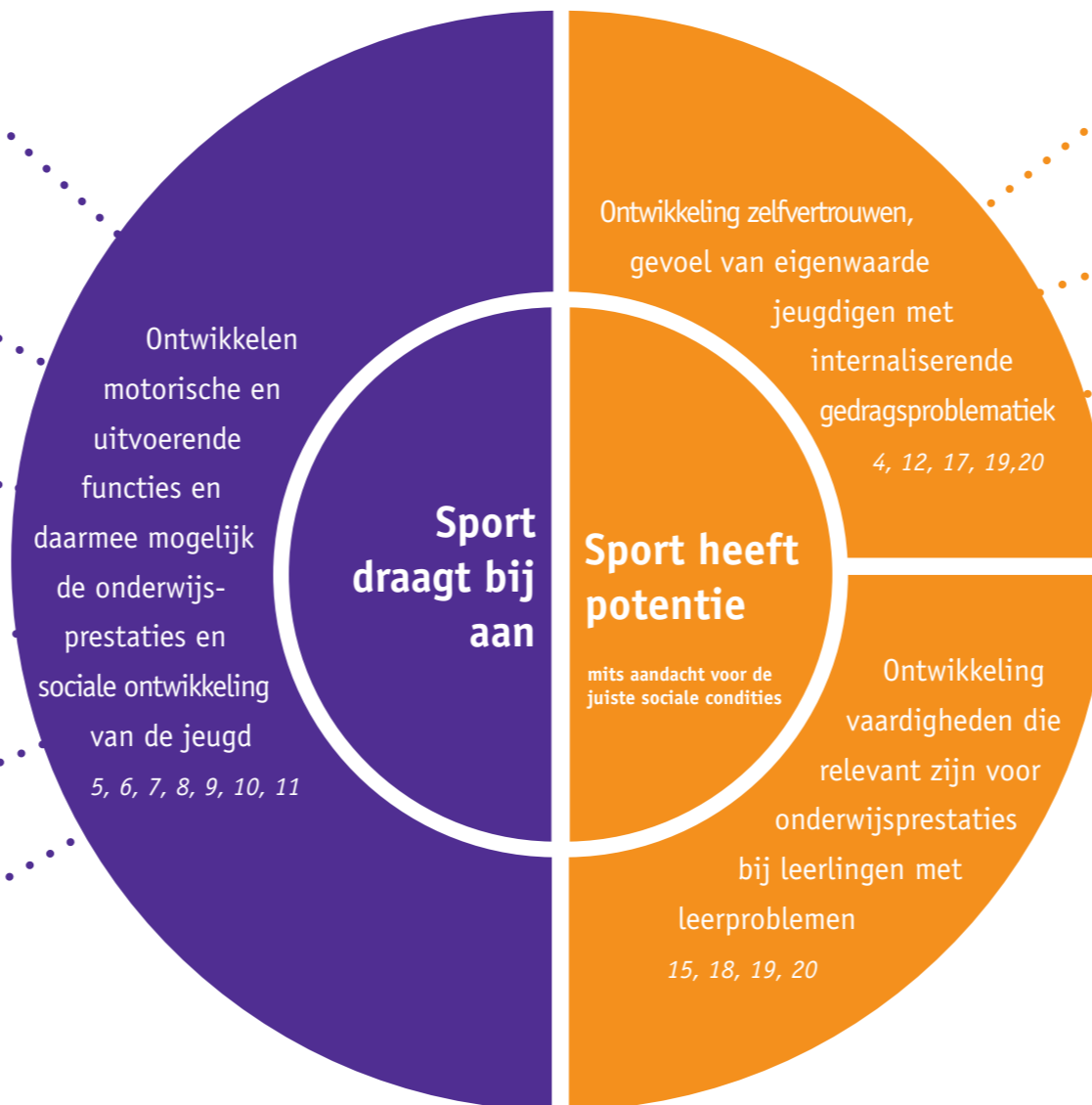
## •Taaldans en rekendans

Omschrijving: Al dansend leren kinderen werken aan taal- en rekenkundige begrippen. Daar bovenop wordt gewerkt aan specifiek taal-aanbod en rekeraanbod. *Doelgroep: Peuters en kleuters. | Info: [Er zijn diverse aanbieders van taal- en rekendans](http://www.erkend.nl)*

## •De klas beweegt

Omschrijving: Het doel is om zowel kinderen als hun sociale omgeving de natuurlijke drang tot bewegen te laten (her)ontdekken en te bestendigen. Het primaire doel hierbij is dat de relatiesystemen rond het kind proactief worden in het kind daadwerkelijk te ondersteunen in het ontwikkelen van een dagelijks duurzaam beweegpatroon. De secundaire doelen zijn het ontwikkelen van diverse gezondheidsvaardigheden als basis voor een gezonde leefstijl. *Doelgroep: De einddoelgroep is alle leerlingen in alle groepen van het primair onderwijs (regulier en speciaal onderwijs). Deze einddoelgroep is nader op te splitsen in o.a. kinderen van ongeletterden, kinderen met overgewicht, kinderen met een minimaal dagelijks bewegingspatroon, kinderen met leer- en gedragsstoornissen en met een verstandelijke beperking. |*

**Info: [www.beweeg.nl](http://www.beweeg.nl)**



## •Sport Zorgt (erkend)

Omschrijving: Een grote groep jongeren binnen de jeugdhulpverlening kan niet meekomen in regulier sportaanbod. Verschillende onderliggende, vaak zich in gedrag uitende problemen liggen hieraan ten grondslag. Sport Zorgt creëert voor deze groep sportaanbod waardoor ze met de juiste begeleiding van specifiek geschoolde vechtsportdocenten deel kunnen nemen aan sportactiviteiten.

*Doelgroep: De primaire doelgroep bestaat uit jongeren (8 – 21 jaar) uit het speciaal onderwijs en de jeugdhulpverlening.*

**Info: [www.vechtsportenmaatschappij.nl](http://www.vechtsportenmaatschappij.nl)**

## •Judo in de zorg (erkend)

Omschrijving: Judo in de zorg biedt kinderen voor wie sportparticipatie geen vanzelfsprekendheid is, een mogelijkheid om te bewegen en te sporten. De kern van Judo in de zorg is dat het primair gericht is op gedragsverandering (bijvoorbeeld als onderdeel van een behandelplan). Bovendien biedt de interventie een zinvolle en vooral leuke vrijetijdsbesteding en een manier om meer en structureel te bewegen. *Doelgroep: Kinderen en jeugd in de leeftijd van vier tot achttien jaar. | Info: [www.jbn.nl](http://www.jbn.nl)*

## •SportMpower (erkend)

Omschrijving: SportMpower is een naschools project dat sport en loopbaantraining voor jongeren combineert. Het project is gericht op vmbo-leerlingen met een verhoogd risico op uitval van school, gedragsproblemen en/of een ongezonde leefstijl. Doel van SportMpower is het vergroten van de kansen van jongeren en het stimuleren van de loopbaanmogelijkheden. *Doelgroep: De doelgroep van SportMpower zijn leerlingen in het 3e of 4e leerjaar van het vmbo (+/- 14/15 jaar oud), die een verhoogd risico lopen op voortijdig schoolverlaten (slechte schoolresultaten, veel verzuim, slechte motivatie). | Info: [www.kennispraktijk.nl](http://www.kennispraktijk.nl)*

## •Sport It (erkend)

Omschrijving: Door middel van sport een bijdrage leveren aan het voorkomen van voortijdig schooluitval bij overbelaste jongeren van 12 tot en met 23 jaar die de verbinding met onderwijs en arbeid dreigen te verliezen of al hebben verloren.

*Doelgroep: Jongeren van 12 tot en met 23 jaar die de verbinding met onderwijs en arbeid dreigen te verliezen of al hebben verloren. Het gaat om jongeren die zich bevinden bij specifieke onderwijsinstellingen, welzijnsinstellingen en zorginstellingen. | Info: [www.sportit.nl](http://www.sportit.nl)*

## •Coach Actief

Omschrijving: Coach Actief is een programma gericht op de competentieontwikkeling bij risicojongeren en op het terugdringen van overlast en het vergroten van participatie in de wijk of buurt. De implementatie kent een integrale benadering. Het is een samenwerkingsverband tussen gemeente, woningcoöperaties, bedrijfsleven, buurtbewoners en jongeren. In gezamenlijkheid wordt er gefocust op de jongerenproblematiek van deze tijd zoals vroegtijdig verlaten van school, overlast en criminaliteit.

*Doelgroep: Jongeren tussen de 16 en 21 jaar. | Info: [www.consultactief.nl/projecten/Coach-Actief-2/](http://www.consultactief.nl/projecten/Coach-Actief-2/)*

## •Whoznext (erkend)

Omschrijving: Het hoofddoel van whoZnext is dat jongeren van 8 tot 18 jaar actief participeren in de organisatie van sport- en beweegactiviteiten om hun inbreng en betrokkenheid bij de sport te vergroten. *Doelgroep: Jongeren in de leeftijd van 8-18 jaar.*

**Info: [www.huisvoorbeweging.nl](http://www.huisvoorbeweging.nl)**

## •Initiatieven in het onderwijs

Omschrijving: Het stimuleren van sport en bewegen bij kinderen en jongeren via het onderwijs wordt door verschillende organisaties, samenwerkingsverbanden, ministeries en instituten omarmd en vormgegeven. Gezonde School, Jeugdimpuls, Sport en Bewegen in de Buurt, Jongeren op Gezond Gewicht.....Vindt u het lastig om door de bomen nog het bos te zien? NISB biedt u een visuele samenvatting van de landelijke initiatieven op het gebied van onderwijs en sport en bewegen. In deze interactieve pdf vindt u een beknopte weergave en algemene informatie. Inclusief links naar de webpagina's van de achterliggende initiatieven. **Info: [www.nisb.nl](http://www.nisb.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)

# Sport en bewegen als middel voor een vitale buurt



Bij sporten en bewegen voor een vitale buurt richten we ons in deze factsheet op wat sport- en beweegplekken en ander sportaanbod in de openbare ruimte kunnen betekenen voor de buurt. We kijken daarbij ook naar de mogelijke invloed van de beweegvriendelijkheid van de openbare ruimte. Een beweegvriendelijke omgeving is een openbare ruimte met voorzieningen (plekken) waar mensen spelen, bewegen, sporten, ontmoeten en zich verplaatsen, waarin mensen worden gestimuleerd (o.a. door voorlichting en activiteiten aanbod) zich actief te verplaatsen en bewegen, te spelen en te sporten, en waar aan de voorzieningen een activiteiten aanbod is gekoppeld, zodat de voorziening duurzaam wordt gebruikt. Samengevat geeft deze factsheet ideeën voor sport als middel voor het wijkenbeleid en beleid op het terrein van ruimtelijke ordening.

## Wat kunnen sport en bewegen betekenen als middel voor het wijkenbeleid?

- Ontmoetingsplekken zijn belangrijk voor gemeenschap in een wijk (1). De gedachte is dat ontmoetingsplekken de sociale contacten en ontmoeting tussen buurtbewoners stimuleren en mogelijk ook de binding tussen buurtbewoners versterken (2, 3). Sportplekken in de openbare ruimte kunnen fungeren als zulke ontmoetingsplekken;
- Op sportplekken en sportpleinen in de wijk doen jeugdigen sociale contacten op. In de meeste gevallen zijn dit contacten met leeftijdsgenoten en jeugdigen met dezelfde sociaal economische en/of culturele achtergrond (4, 5). Vooral jeugdigen die in de buurt van een sportplek of sportplein wonen ontmoeten er elkaar (6);
- Pleinactiviteiten (waaronder sport) die worden uitgevoerd en begeleid door een welzijnsorganisatie, lijken een positief effect te hebben op het buitenspeelklimaat (7). In het specifieke geval van dit onderzoek gebruikt de welzijnsorganisatie sport, spel en bewegen als onderdeel van een integraal aanbod van pleinactiviteiten (8);
- Er is geen effect van sport- en beweegmogelijkheden in de wijk op de veiligheid in een wijk (9). Doordat veiligheid en veiligheidsgevoel afhankelijk is van een groot aantal factoren (verwijzing 10), is het ook niet rechtvaardig dit van sport- en beweegplekken en sport- en beweegactiviteiten te verwachten (11);
- Ten slotte: een eerste noodzakelijke stap is dat er überhaupt mensen zijn die sporten en bewegen in de openbare ruimte. In wijken waar veel voetpaden zijn, het verkeer langzaam rijdt, de sport – en beweegfaciliteiten toegankelijk zijn, en waar de openbare ruimte zo is ingericht dat er verschillende activiteiten kunnen worden ondernomen, wordt meer bewogen (12). Hoe dicht mensen in de buurt wonen van een park of sportplek, lijkt echter geen invloed op de sport- en beweegfrequentie van mensen (13).

## Kritische succesfactoren voor sport- en beweeginterventies als middel voor sporten en bewegen voor een vitale buurt

Uit de onderzoeksliteratuur zijn elementen van (sport- en beweeg)plekken in de openbare ruimte te benoemen die ervoor zorgen dat deze ook daadwerkelijk gebruikt worden. Hieronder volgt een overzicht.

- Toegankelijkheid: het moet voor mensen uitnodigend worden om er gebruik van te maken. Het moet toegankelijk zijn voor iedereen, ook voor bewoners met een fysieke of visuele beperking (14);
- Veiligheid: vooral voor kinderen is het belangrijk dat er enige vorm van toezicht is, bijvoorbeeld door ouders, door sportbuurtwerkers, of door welzijnsprofessionals. Eventuele objecten dienen gebruiksvriendelijk en veilig te zijn, en goed onderhouden te worden (15).
- Multifunctionaliteit: ouders en andere volwassenen worden uitgenodigd door een multifunctionele inrichting van de sportplek (16; 12);
- Deskundigheid: aanwezigheid van (semi-)professionele begeleiding (17, 8);
- Bij de organisatie en begeleiding van sportactiviteiten in de openbare ruimte is het mogelijk jeugdigen uit de wijk te betrekken. Dit werkt positief voor deze jongeren zelf: het geeft ze het gevoel zinvol te zijn en stimuleert ze tot het afmaken van een opleiding. Omdat het jeugdigen uit de wijk zijn, is het wel nodig dat zij hierbij worden begeleid (18, 19).
- Ten slotte is bekend dat enkel het inrichten van de ruimte niet leidt tot meer sporten en bewegen. Naast de hardware (bijvoorbeeld een veldje of toestellen) zijn activiteiten (software) en de wijze waarop de hardware en software tot stand komen (orgware) van belang. NISB heeft hiervoor het Beweeg Vriendelijke Omgeving (BVO) model ontwikkeld, dat de samenhang tussen hardware, software en orgware weergeeft (website????). Voor alle drie de onderdelen geldt dat het belangrijk is dat de gebruiker centraal staat en dat de koppeling tussen hardware en software moet worden verzorgd.

## Sport- en beweeginterventies voor een vitale wijk

In figuur 1 is een inschatting te zien van mogelijke beleidsdoelstellingen van het wijkenbeleid en het beleid gericht op de openbare ruimte. 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 voor een vitale buurt



# Sport en bewegen als middel voor een vitale buurt

## • Sportdorp: Vitale kernen en buurten (erkend)

Omschrijving: Het project Sportdorp uit de provincie Groningen is landelijk ontwikkeld tot de interventie 'Vitale kernen en buurten'. Met deze interventie willen de 12 provinciale sportorganisaties, verenigd in Sportkracht12, de sportparticipatie in kernen en buurten verhogen en de leefbaarheid in dorpen en wijken vergroten. Verenigingen hebben het moeilijk. Door krimp, vergrijzing en ontgroening is het aanbod verschaald en verandert de doelgroep. Inwoners kunnen niet doen wat bij hen past. Met vernieuwing van het aanbod kan de betekenis van verenigingen worden vergroot, waardoor ze als samenbindende factor in de krimpende gemeenschap langer reden van bestaan hebben. *Doelgroep: De einddoelgroep van "vitale kernen en buurten" zijn alle inwoners van een buurt. De interventie is gericht op een leven lang sporten en bewegen en daarom gericht op alle leeftijdsgroepen. Inwoners uit de buurt bepalen mede voor welke leeftijdsgroep nieuw sportaanbod wordt opgezet. Daarnaast kan (niet noodzakelijk) er gekozen worden voor een specifieke doelgroep als onderdeel van de einddoelgroep. Te denken valt aan mensen met een gezondheids- en/of beweegachterstand.* | **Info: [www.sportkracht12.nl](http://www.sportkracht12.nl)**

## • Buurtsportvereniging

Omschrijving: Sporten en bewegen in de buurt staat hoog op de politieke agenda. De invulling wordt vooral overgelaten aan de lokale praktijk, maar het doel is wel het realiseren van een aantrekkelijk sportaanbod in de buurt in samenwerking met vrijwilligers(organisaties). De Buurtsportvereniging sluit hier naadloos op aan en is ontwikkeld om bewoners te stimuleren zich actief in te zetten in de buurt en daarmee nieuw sportaanbod te ontwikkelen. De eigen kracht van burgers en hun zelf organiserend vermogen moet weer centraal staan. De professional, zoals een Buurtsportcoach, speelt daarbij een stimulerende rol. *Doelgroep: De Buurtsportvereniging voorziet in sportaanbod voor die doelgroep die normaal weinig of niet sport. Vooral jongeren van allochtone afkomst en/of met ouders uit de lagere inkomensgroepen nemen deel aan de activiteiten. Dit komt door de laagdrempeligheid, betaalbaarheid en nabijheid van het aanbod.* **Info: [www.sportservicenoordholland.nl](http://www.sportservicenoordholland.nl)**

## • Ouderen in Beweging (erkend)

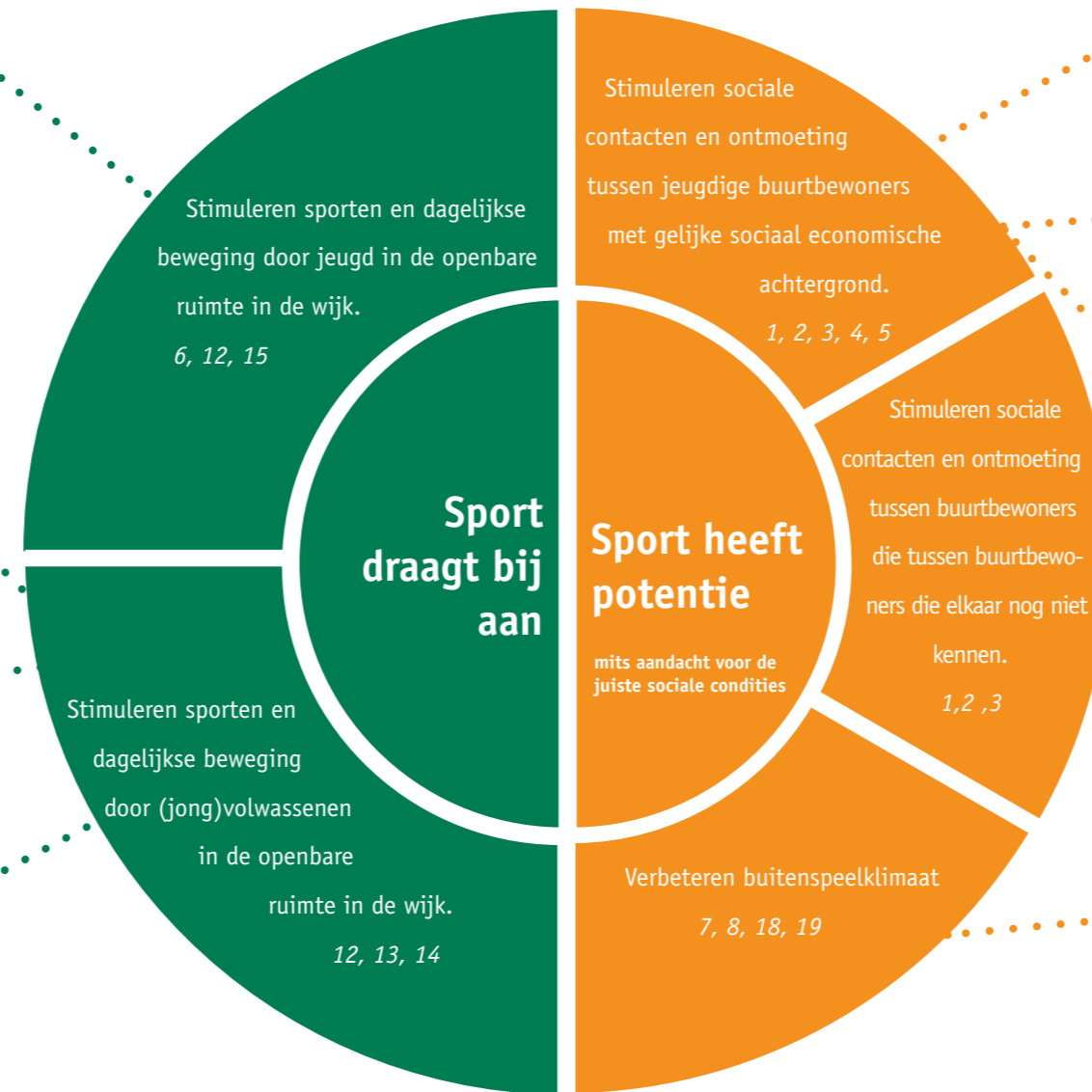
Omschrijving: Regelmatig en met plezier bewegen in de buitenruimte op daartoe speciaal ontwikkelde toestellen. Door oefeningen te doen verbetert de balans, coördinatie en kracht en voelen ouderen zich zelfverzekerder in hun algemeen dagelijks handelen. Het verhoogt de kwaliteit van leven aanzienlijk. Minstens zo belangrijk is de sociale impuls. Het bewegen in groepsverband heeft een sterk sociaal karakter en helpt elkaar over drempels heen te stappen. *Doelgroep: Ouderen in Beweging is bedoeld voor deelnemers van 65 jaar en ouder. Dit kunnen ouderen zijn die in een zorginstelling wonen, maar ook ouderen die nog zelfstandig leven. Iedereen kan meedoen ongeacht of de deelnemer een beperking heeft of in een rolstoel zit.* | **Info: [www.yalp.nl/oudereninbeweging](http://www.yalp.nl/oudereninbeweging)**

## • Beweegtuintje voor ouderen (erkend)

Omschrijving: De Beweegtuintje is een leefstijlinterventie om ouderen in zorgcentra in beweging te krijgen. Door middel van de FIT+ beweegtoestellen werken ouderen zelfstandig of onder begeleiding van fysiotherapeuten of activiteitenbegeleiders op een structurele, uitnodigende wijze aan een gezonde levensstijl. De Beweegtuintje voor Ouderen bestaat uit afwisselende beweegtoestellen en beweegaanleidingen die zijn aangepast en afgestemd op de (beweeg)mogelijkheden van de doelgroep. Aan de Beweegtuintje is een beweegprogramma gekoppeld. Voor elk toestel en beweegaanleiding zijn oefenvormen ontwikkeld, waarbij natuurlijk rekening wordt gehouden met de mogelijkheden van de deelnemers. Voor specifieke ziektebeelden is maatwerkprogrammering beschikbaar. *Doelgroep: De einddoelgroep van de Beweegtuintje voor Ouderen zijn ouderen vanaf ca. 70 jaar die woonachtig zijn in of in de omgeving van een woon-zorg instelling. Uit praktijkervaringen blijkt dat de Beweegtuintje ook zeer geschikt is voor ouderen met een beperking, bijvoorbeeld dementie of ouderen in een rolstoel.* | **Info: [www.nijha.nl/beweegtuintje](http://www.nijha.nl/beweegtuintje)**

## • Themadossier Groen

Omschrijving: Het groen in onze buurten wordt vaak gebruikt als siergroen en niet als groen om in te bewegen. Helaas zijn spelen, sporten, wandelen, fietsen en de hond uitlaten vormen van bewegen die nog altijd lager scoren in gebruik dan de functie 'siergroen' (Boer, de T. e.a. 2010) Is het groen dan niet geschikt voor sportactiviteiten of hebben buurtbewoners geen behoefte om te bewegen in een groene omgeving? Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) roept op om groene ruimte in te zetten voor sport en bewegen. Dit themadossier helpt je hiermee door middel van onderbouwingen, praktijkvoorbeelden en kennis uit onderzoeken en literatuur. | **[www.nisb.nl/weten/kennisgebieden/beweegvriendelijke-omgeving/themadossier\\_groen.html](http://www.nisb.nl/weten/kennisgebieden/beweegvriendelijke-omgeving/themadossier_groen.html)**



## • Groene schoolpleinen

Doelgroep: Een groen schoolplein brengt kinderen spelenderwijs in aanraking met natuur en milieu. In hun eigen omgeving ontdekken en beleven stadse kinderen op deze manier de natuur. Dat draagt bij aan een evenwichtige ontwikkeling en aan hun belangstelling en waardering voor de natuur. Schoolpleinen zijn plekken waar kinderen veel tijd doorbrengen en daarom bij uitstek geschikt om er een groene speelomgeving te ontwikkelen. Een groen schoolplein is toegankelijk onder en buiten schooltijd en bevordert de cohesie in de buurt, omdat omwonenden betrokken zijn bij het reilen en zeilen op het plein. *Doelgroep: Kinderen in het primair onderwijs (4-12 jaar)* | **Info: [www.rotterdam.nl/groeneschoolpleinen](http://www.rotterdam.nl/groeneschoolpleinen)**

## • Krajicek Playground

Omschrijving: Krajicek Playgrounds zijn sport- en speelvelden in de wijken met een sociaaleconomische of sportieve achterstand in Nederland. Deze voorzieningen dienen het sporten en bewegen van in het bijzonder de jeugd uit de buurt of wijk te stimuleren. De playgrounds worden in samenspraak met de gemeente en (potentiële) gebruikers ontwikkeld en verschillen dus per locatie en behoefte. De RKF doet dit door de aanleg van goede voorzieningen te stimuleren (de hardware), en in het bijzonder de sport- en spelbegeleiding op de playgrounds als noodzakelijke voorwaarde te stellen (de software). Daarnaast streeft de RKF ernaar dat de buurtbewoners zelf een belangrijke rol spelen in het aanbieden van activiteiten en het begeleiden van de jeugd. *Doelgroep: De Krajicek Playgrounds zijn gericht op de voornamelijk jeugdige buurtbewoners. Sommige playgrounds zijn specifiek gericht op bepaalde doelgroepen zoals kinderen t/m 12 jaar of jongeren t/m 24 jaar. Het liefst worden alle doelgroepen op de playgrounds gezien, van jong tot oud. De sportleiders met hun activiteiten richten zich voornamelijk op de jeugd.* | **Info: [www.krajicek.nl](http://www.krajicek.nl)**

## • Cruyff Court

Omschrijving: Een Cruyff Court is een moderne invulling van het aloude trapveldje dat vroeger te vinden was in veel buurten en wijken, maar dat door de jaren heen vaak is opgeofferd voor verstedelijking en uitbreiding. Met de Cruyff Courts wordt de functie die dat oude trapveldje had, weer terug in de wijk gebracht. De kinderen uit de buurt krijgen een goede, veilige plek om te sporten en biedt ze de gelegenheid om buiten te spelen. Het is een ontmoetingsplek, een plek waar thema's als respect voor elkaar, gezondheid, integratie, ontwikkeling en samen spelen centraal staan. *Doelgroep: Jeugd* | **Info: [www.cruyff-foundation.org](http://www.cruyff-foundation.org)**

## • Natuursprong, spelen tot je groen ziet (erkend)

Omschrijving: Natuursprong is een speel- en beweegprogramma en richt zich in eerste instantie op de buitenschoolse activiteiten. Kinderen gaan in groepsverband naar buiten om in wijkgroen, stadsparken en natuurterreinen zoals de gebieden van Staatsbosbeheer, een speel- en beweegprogramma te volgen. *Doelgroep: Het programma richt zich op kinderen van 4 tot 12 jaar uit alle gemeenten. Doelgroepen zijn de Buitenschoolse opvang (BSO), Jeugdwerk en Brede School.* | **Info: [www.natuursprong.nl](http://www.natuursprong.nl)**

## Instrumenten:

### • Stappenplan (reiswijzer) Beweegvriendelijke omgeving

Omschrijving: Het stappenplan bevat de verschillende stappen, tips en instrumenten om te komen tot een beweegvriendelijke omgeving. Of voor het stellen van kaders, het maken van een visie of het borgen in beleid. In eerste instantie is het stappenplan gemaakt voor de gemeentelijke werkomgeving. Maar ook andere partijen, zoals een GGD, scholen of sportverenigingen kunnen onderdelen en instrumenten van dit stappenplan inzetten. Het stappenplan is opgebouwd via een 'ideale volgorde'. Natuurlijk is dat niet exact de volgorde die in de praktijk wordt doorlopen, of die past bij elke organisatie. Een proces om te werken aan een beweegvriendelijke omgeving verloopt dynamisch. In de praktijk komt het vaak neer op kansen pakken die zich voordoen en aansluiting vinden bij het beleid van andere sectoren. Het is een weg van doen, proberen, inspireren, en vallen en opstaan. Haal uit dit stappenplan wat op het moment interessant en bruikbaar is. | **Info: [www.nisb.nl/ruimtevoorbewegen/reiswijzer](http://www.nisb.nl/ruimtevoorbewegen/reiswijzer)**

### • Ontwerpprincipes Beweegvriendelijke omgeving

Omschrijving: Neem sport en bewegen integraal mee in uw ontwerp. Ontwerpt uw gemeente een park, moet de weg heringericht worden, de openbare ruimte in een buurt aangepakt, of het riool vervangen of staat uw gemeente voor een herstructureringsopgave? Maak het nieuwe ontwerp beweeginclusief! | **Info: [www.nisb.nl/ruimtevoorbewegen/ontwerpprincipes](http://www.nisb.nl/ruimtevoorbewegen/ontwerpprincipes)**

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)

# 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)

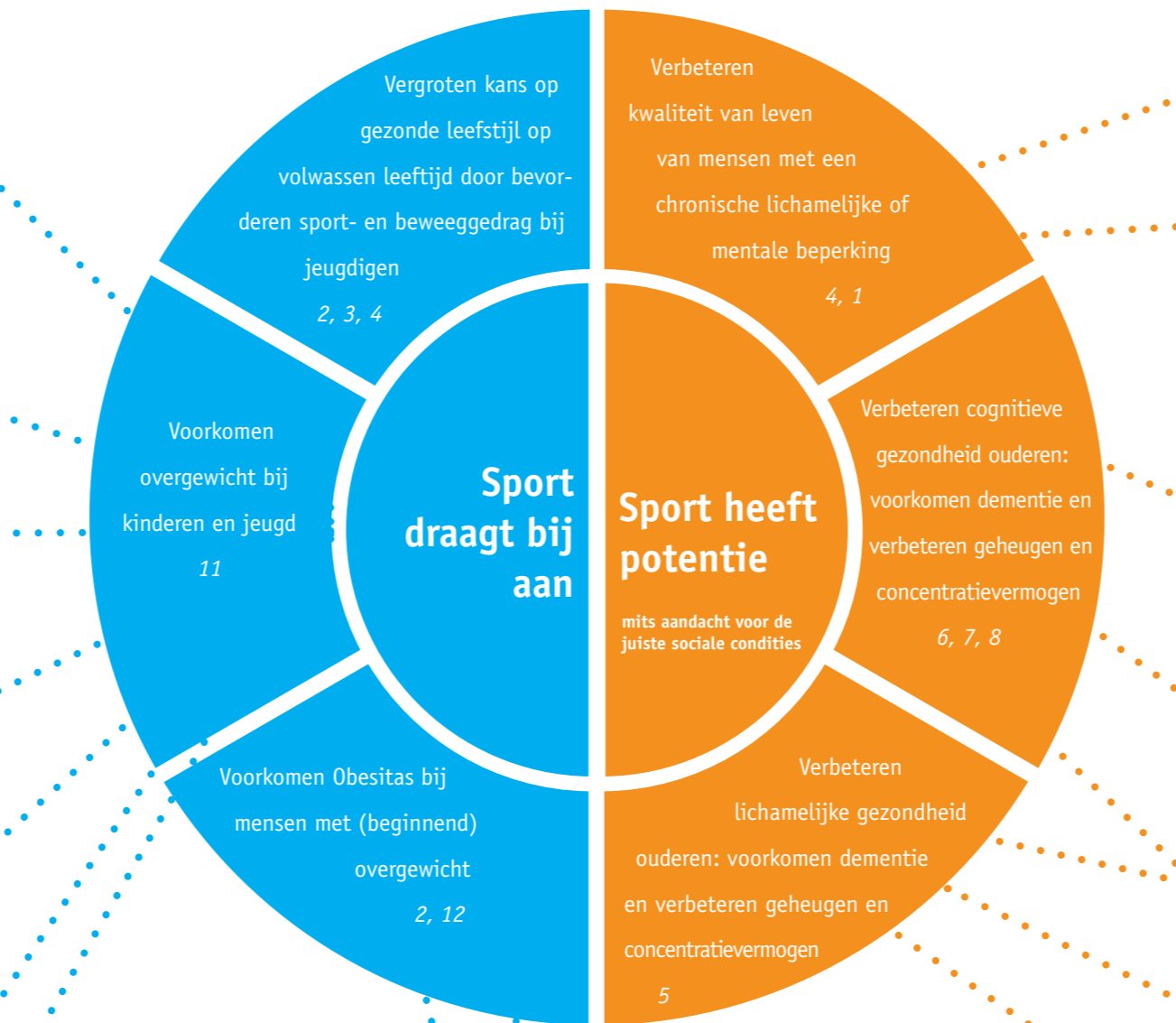
Omschrijving: Alle leerlingen actief! is een door het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) ontwikkelde aanpak om inactieve leerlingen te motiveren meer te gaan sporten en bewegen. Via een specifieke gesprekstechniek streven speciaal daarvoor opgeleide docenten gedragsverandering na bij de 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 gezondheidscurssussen (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 groepsessies 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 lichamenlijk 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 lichamenlijk 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)

# Gebruikte Literatuur

## Inleiding

- [1] Tiessen-Raaphorst, A. & Dool, R. van den (2012). Factsheet. Ontwikkeling van sportparticipatie, verenigingslidmaatschap en vrijwilligerswerk in de sport na 2007. Den Haag : Sociaal en Cultureel Planbureau.
- [2] Dekker, P. & Hart, J. de (2010). Vrijwilliger in de sport. In: A. Tiessen-Raaphorst, D. Verbeek, J. de Haan & K. Breedveld (red.). Sport: een leven lang. Rapportage Sport 2010. Den Haag/Den Bosch: Sociaal en Cultureel Planbureau/W.J.H. Mulier Instituut.
- [3] Boonstra, N. & Hermens, N. (2011). De maatschappelijke waarde van sport. Een literatuurreview naar de inverdieneffecten van sport. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.
- [4] Coalter, F. (2007). A wider social role for sport. Who's keeping the score? London: Routledge.

## Sport en bewegen als middel voor participatie

- [1] Cardol, M., Vervloet, M. & M. Rijken (2006). Participatie van mensen met beperkingen 2005. Basismeting Participatiemonitor. Utrecht: Nivel.
- [2] Gruijter, M. de, Marissing, E. van & T. Nederland (2010). Participatiebevordering in de Wmo: participeren in drie leefdomeinen. Wmo Kenniscasier 9. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.
- [3] Schumacher Dimech, A., & Seiler, R. (2011). Extra-curricular sport participation: A potential buffer against social anxiety symptoms in primary school children. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 347-354.
- [4] D'Andrea, W., Bergholz, L. & Fortunato, A. (2013). Play to the Whistle: A Pilot Investigation of a Sports-Based Intervention for Traumatized Girls in Residential Treatment. *Journal of Family Violence*, 28: 739-749.
- [5] Babiss, L. A., & Gangwisch, J. E. (2009). Sports participation as a protective factor against depression and suicidal ideation in adolescents as mediated by self-esteem and social support. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 30(5), 376-384.
- [6] Hermens, N., Jansma, A. & Marissing, E. van (2013). Sportverenigingen in beeld bij de Wmo. De rol van de gemeente bij de samenwerking tussen de sociale sector en sportverenigingen. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.
- [7] Verwijs, R. & Hermens, N. (2013). Sport en bewegen in de opvang. Eindrapportage van drie jaar onderzoek. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut
- [8] Lubans, D.R., Plotnikoff, R.C. & Lubans, N.J. (2012). Review: A systematic review of the impact of physical activity programmes on social and emotional well-being in at-risk youth. *Child and Adolescent Mental Health*, 17, 1: 2-13.
- [9] Smith, R.E., Smoll, F.L. & Cumming, S.P. (2007). Effects of a Motivational Climate Intervention for Coaches on Young Athletes' Sport Performance Anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29: 39-59.
- [10] Boonstra, N., Gilsing, R., Hermens, N. & Van Marissing, E. (2010). Sporten geen probleem. Onderzoek naar het bevorderen van sportdeelname van jeugdigen met gedragsproblemen. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.
- [11] Gruijter, M. De, Hermens, N., Nederland, T. & Toorn, J. van den (2013). Meer senioren bewegen en sporten in Rotterdam. Onderzoek naar effectieve methoden om het bereik en de motivatie van inactieve senioren te vergroten. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.
- [12] Schuring, M., Burdorf, A., Voorham, A.J.J., der, Weduwe, K., Mackenbach, J.P. (2009). Effectiveness of a health promotion programme for long-term unemployed subjects with health problems: a randomized controlled trial. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 63:893-899.
- [13] Sterkenburg, J. van, Lucassen, J. & Janssens, J. (2002). Sport en sociale activering. Een inventarisatie van initiatieven Onderzoek uitgevoerd in opdracht van het Landelijk Centrum Opbouwwerk. Den Bosch: Mulier Instituut.
- [14] Spaaij, R. (2009). Sport as a vehicle for social mobility and regulation of disadvantaged urban youth: Lessons from Rotterdam. *International Review for the Sociology of Sport*, 44, 247-264.
- [15] Hartog, F. den, Wagemakers, A., Vaandrager, L. & Koelen, M. (2012). Een gedeelde passie voor gezonder leven. Evaluatieonderzoek naar netwerken rondom de beweegkuur en gecombineerde leefstijlinterventies. Wageningen: Wageningen UR, HSO.

## Sport en jeugd

- [1] Hill, L., Williams, J. H. G., Aucott, L., Milne, J., Thomson, J., Greig, J., et al. (2010). Exercising attention within the classroom. *Developmental medicine & child neurology* 52(10): 883-976.
- [2] Jacobs, F., & Diekstra, R. (2009). Effecten van sportbeoefening op de cognitieve, sociaal-emotionele en morele ontwikkeling van kinderen en jeugdigen. *Sportgericht* 63(1).
- [3] Feinstein, L., Bynner, J. & Duckworth, K. (2005). Young People's Leisure Contexts and their Relation to Adult Outcomes. *Journal of Youth Studies*, 9, 3: 305-327.
- [4] Eime, R. M., J. A. Young, et al. (2013). "A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport." *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 10.
- [5] Diamonds, A. & Lee, K. (2011). Interventions Shown to Aid Executive Function Development in Children 4 to 12 Years Old. *Science*, 333: 959-964.
- [6] Houwen, S., Visscher, C., Hartman, E., & Lemmink, K.P.A.M. (2007). Gross motor skills and sports participation of children with visual impairments. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 78, 16-23.
- [7] Nisbett, R.E., Aronson, J., Blair, C., Dickens, W., Flynn, J., Halpern, D.F., & Turkheimer, E. (2012). Intelligence: New Findings and Theoretical Developments. *American Psychologist*. Advance online publication. Doi: 10.1037/a0026699.
- [8] Ridder, de D.T.D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Marijn Stok, F. & Baumeister, R.F. (2012). Taking Stock of Self-Control: A Meta-Analysis of How Trait Self-Control Relates to a Wide Range of Behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 76-99.
- [9] Hartman, E., Houwen, S., Scherder, E., & Visscher, C. (2010). On the relationship between motor performance and executive functioning of children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research* 54(5), 468-477.
- [10] Wassenburg, R., Kessels, A.G.H., Kalf, A.C., Hurks, P.P.M., Jolles, J., Feron, F.J.M., et al. (2005). Relation between cognitive and motor performance in 5- to 6-year-old children: Results from a large-scale cross-sectional study. [*Child Development*] 76(5), 1092-1103.
- [11] Visscher, C., Hartman, E. & Elferink-Gemser, M.T. (2012). Fit, vaardig en verstandig! Groningen: Rijksuniversiteit Groningen/ Universiteit Medisch Centrum Groningen.
- [12] Lubans, D.R., Plotnikoff, R.C. & Lubans, N.J. (2012). Review: A systematic review of the impact of physical activity programmes on social and emotional well-being in at-risk youth. *Child and Adolescent Mental Health*, 17, 1: 2-13.
- [13] Elling, A., & Wisse, E. (2010). Beloften van vechtsport. Den Bosch: Mulier Instituut.
- [14] Endresen, I.M., & Olweus, D. (2005). Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(5), 468-478.

# Gebruikte Literatuur

- [15] Sandford, R.A., Armour, K.M., & Warmington, P.C. (2006). Reengaging disaffected youth through physical programmes. *British Educational Research Journal*, 32(2): 251-271.
- [16] Smith, R.E., Smoll, F.L. & Cumming, S.P. (2007). Effects of a Motivational Climate Intervention for Coaches on Young Athletes' Sport Performance Anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29: 39-59.
- [17] Haudenhuyse, R.P., Theeboom, M. & Coalter, F. (2012): The potential of sports-based social interventions for vulnerable youth: implications for sport coaches and youth workers, *Journal of Youth Studies*, 15:4, 437-454.
- [18] Danish, S.J., Forneris, T. & Wallace, I. (2008). Sport-Based Life Skills Programming in the Schools. *Journal of Applied School Psychology*, 21(2), 41-62.
- [19] Paparcharisis, V., Goudas, M., Danish, S. J., & Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. [*Journal of applied sport psychology*] 17.
- [20] Armour, K., Sandford, R. & Duncombe, R. (2013). Positive youth development and physical activity/sport interventions: mechanisms leading to sustained impact. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18, 3: 256-281.

## Sport en de wijk

- [1] Völker, B., Flap, H. & Lindenberg, S. (2007). When are neighbourhoods communities? *Community in Dutch Neighbourhoods*. *European Sociological Review*, 23, 1: 99-114.
- [2] Deelen, I. (2011). Scoort sport? Een onderzoek naar sportmotieven en interetnisch contact van Turkse en Marokkaanse jongeren uit de wijk Overvecht in Utrecht. Utrecht: Universiteit Utrecht, Faculteit Geowetenschappen (masterthesis).
- [3] Het CCV (2013b), Sporten in de buurt. Beschikbaar op het World wide web: <http://www.hetccv.nl/dossiers/sport/index>. Laatst bezocht op 16 oktober 2013.
- [4] Vermeulen, J. (2010). Sociaal kapitaal op de playgrounds van de Richard Krajicek foundation. In F. Kemper (Ed.), *Samenspel. studies over etniciteit, integratie en sport*. Bennekom: NISB.
- [5] Breedveld, K., Romijn, D., & Cevaal, A. (2009). Scoren op het Cruyff Court, winnen in de wijk. Een studie naar het gebruik en de effecten van moderne trapveldjes. 's-Hertogenbosch: Mulier Instituut.
- [6] Bakker, I., Vries, S.I. de, Bogaard, C.M.H. van den, Hirtum, W.J.E.M. van, Joore, J.P., & Jongert, M.W.A. (2008). Playground van de toekomst; succesvolle speelplekken voor basisscholieren. Leiden: TNO.
- [7] Wonderen, R. van (2012). "EFFECT STUDY SOCIAL INTERVENTION "THUIS OP STRAAT" (AT HOME ON THE STREET. Posterpresentatie Child in the City 2012.
- [8] Boonstra, N., Mak, J. & Wonderen, R. van (2009). Respect op het plein. Werken aan gedragsverandering in de buurt, Wmo Kenniscahier 2. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.
- [9] Lub, V. (2013). Schoon, heel en werkzaam? Een wetenschappelijke beoordeling van sociale interventies op het terrein van buurtleefbaarheid. Den Haag: Boom|Lemma.
- [10] Eysink Smeets, M., Hof, van 't, K. (2010), 'Veiligheidsbeleving en de Tafel van Twaalf', In: Secondant nr. 1/februari 2010
- [11] Zie voor een discussie: <http://www.sociale vraagstukken.nl/site/dossiers/interventies-naar-leefbaarheid/>
- [12] Ding, D., Sallis, J.F., Kerr, J., Lee, S. & Rosenberg, D.E. (2011). Neighborhood Environment and Physical Activity Among Youth A Review. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(4):442- 455.
- [13] Prins, R.G., Mohnen, S.M., Lenthe, F.J. van, Brug, J. & Oenema, A. (2012). Are neighbourhood social capital and availability of sports facilities related to sports participation among Dutch adolescents? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2012, 9: 90.
- [14] Madden, K. & Schwartz, A. (2000). How to turn a place around? New York: Project for Public Spaces.
- [15] Vries, S. de (2009). Activity-friendly neighborhoods for children. Dissertation. Amsterdam: Vrije Universiteit
- [16] Boonstra, N., Hermens, N. & Bakker, I. (2010). De publieke waarde van pleinen. Naar een sterrensysteem voor pleinen. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.
- [17] Meij, N. van der (2011). Jongeren en sport in de publieke ruimte: De Playground. In G. Bolt, M. Koster & R. van Kempen (red.), *Jongeren, wonen en sloop: Stedelijke herstructurering gezien door de ogen van jongeren*. Den Haag: Nicis Institute, pp.75-79.
- [18] Boonstra, N. & Wonderen, R. van (2009). Het goede voorbeeld. Leefbare buurten door de inzet van jongeren van de straat. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.
- [19] Vermeulen, J. & Verweel, P. (2012). Een voorbeeld voor jongeren in de wijk. De betekenis van de Krajicek Scholarship. Den Haag: Richard Krajicek Foundation.

## Sport en gezondheid

- [1] Vaandrager, L. & Koelen, M. (2011). Van pathogenese naar salutogenese. *Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen* 89, 7: 350-351.
- [2] Tiessen-Raaphorst, Z.H., Kessens, J.J., De Bakker, D.H., & Wendel-Vos, G. C.W. (2005). Sporters vitaal! de gezondheid van sporters vergeleken met niet sporters. Utrecht: Nivel.
- [3] Hildebrand, V., Chorus, A., & Stubbe, J. (2010). Trendrapport bewegen en gezondheid 2008/2009. Leider: TNO.
- [4] Frank (2006)
- [5] Hopman-Rock, M. (2011). Ouderen die blijven bewegen winnen gezonde levensjaren. *Geron. Tijdschrift over ouder worden & samenleving* 12, 4: 4-7.
- [6] Bherer, L., Erickson, K.I., Liu-Ambrose, T. (2013). A review of the effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. *Journal of Aging Research*, volume 2013.
- [7] Getzmann, S., Falkenstein, M. & Gajewski, P.D. (2013). Long-Term Cardiovascular Fitness Is Associated with Auditory Attentional Control in Old Adults: Neuro-Behavioral Evidence. *PLoS ONE*, 8, 9.
- [8] Telema, R. (2009). Tracking of Physical Activity from Childhood to Adulthood: A Review. *Obes Facts* 2009, 3: 187-195
- [9] Jansen, W. (2009). Prevention of Childhood Obesity in a Municipal Setting. Dissertation. Rotterdam: Erasmus Universiteit Rotterdam.
- [10] Hartog, F. den, Wagemakers, A., Vaandrager, L. & Koelen, M. (2012). Een gedeelde passie voor gezonder leven. Evaluatieonderzoek naar netwerken rondom de beweegkuur en gecombineerde leefstijlinterventies. Wageningen: Wageningen UR, HSO.
- [11] Nederland, T., & Dekker, F. (2011). Verleiden tot gezondheid: Een integraal beleidsperspectief op gezondheidsbevordering (WMO Essay 6). Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.
- [12] Nederland, T., & Vliet, K. van. (2009). Gezond en wel ouder worden: Evidence-based richtlijnen voor gezondheidsbevordering. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.