

De maatschappelijke waarde van sport en bewegen

Sport en bewegen is goed voor de individuele gezondheid van mensen, zowel fysiek als mentaal, en in principe ook voor de sociale cohesie in de samenleving. Toch is dit niet vanzelfsprekend en moet er oog zijn voor de negatieve aspecten. Sport kan verbinden, maar helaas ook voor uitsluiting zorgen, en de kloof in sport- en beweegdeelname tussen hoger- en lageropgeleiden groeit.

door Ine Pulles De auteur is als socioloog verbonden aan het Mulier Instituut, een onderzoeksinstituut voor sport en beleid.

Van sport wordt een grote maatschappelijke waarde verondersteld. Zo 'is' sport goed voor de gezondheid, de motorische en cognitieve ontwikkeling en de sociale binding van Nederlanders. De maatschappelijke waarde van sport wordt ook bekrachtigd in het huidige sportbeleid: het Nationaal Sportakkoord *Sport verenigt Nederland*.¹ De drie strategische partners van het sportakkoord – het Ministerie van VWS, de Vereniging Sport en Gemeenten (VSG) en NOC*NSF – onderschrijven dat sport en bewegen van grote waarde is voor individuen en voor de samenleving: 'Sporten en bewegen is goed voor je gezondheid, je sociale contacten, je welzijn, je persoonlijke ontwikkeling en bovenal leuk om te doen.' In dit sportakkoord zetten zij samen met partijen uit de sportwereld in op het nog aantrekkelijker maken van sport, zodat iedereen met plezier een leven lang kan sporten en bewegen.

Maar is de maatschappelijke waarde wel zo onomstotelijk bewezen als wordt verondersteld? Sport kent toch ook een schaduwkant? Denk aan sportblessures, wangedrag op en rondom de velden en seksueel grensoverschrijdend gedrag, thema's die steeds vaker onderwerp van discussie zijn. In dit artikel wordt de kennis over de maatschappelijke waarde van sport op basis van bestaand onderzoek gebundeld. Daarbij wordt voortgebouwd op eerdere inspanningen in de *Rapportage sport 2018*.² De focus ligt in dit artikel vooral op de gezondheidswaarde en de sociale waarde van sport en bewegen. De economische waarde en de topsport laat ik buiten beschouwing.

De gezondheidswaarde van sport en bewegen

De gezondheidswaarde van sport en bewegen is het best onderzocht en onderbouwd. Lichaamsbeweging heeft een positieve invloed op de gezondheid en vermindert de kans op (leefstijl)ziekten als hart- en vaatziekten en diabetes.³ Daarnaast verlaagt bewegen het risico op depressieve symptomen, cognitieve achteruitgang en dementie. Sport en

bewegen is een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl, maar er zijn grote sociaal-economische verschillen zichtbaar in sport- en beweegdeelname. Mensen met een lagere opleiding of een lager inkomen blijken een slechtere gezondheid te hebben⁴ en minder te bewegen dan mensen met een hogere opleiding of meer inkomen.⁵ De huidige coronacrisis lijkt deze verschillen alleen maar te vergroten.

Naast positieve effecten zijn er gezondheidsrisico's die met sport en bewegen gepaard gaan. Zo lopen sporters risico op sportblessures: in 2019 gaf 11,7 procent van de wekelijkse sporters aan in de afgelopen drie maanden een sportblessure te hebben opgelopen.⁶ De kosten van deze blessures bedragen zo'n 1,5 miljard euro per jaar.⁷ Volgens de Gezondheidsraad is er zwak bewijs dat een klein deel van de mensen die meer gaan bewegen een lichte blessure zal oplopen, terwijl het onwaarschijnlijk is dat meer beweging het risico op ernstige blessures verhoogt.⁸ Wel is duidelijk dat het risico op blessures groter is voor contactsporten dan voor niet-contactsporten. Andere gezondheidsrisico's hebben vooral betrekking op de leefstijl van sporters. Een klein aandeel sporters (1 procent van de wekelijkse sporters van 15 jaar en ouder) maakt gebruik van prestatieverhogende middelen.⁹ Tot slot drinken sporters, en dan vooral veldsporters, meer alcohol dan niet-sporters. Het is echter niet zo dat sporters vaker overmatige of zware drinkers zijn.¹⁰ Uiteindelijk wegen de gezondheidsrisico's van sport en bewegen niet op tegen de eerdergenoemde gezondheidsvoordelen.

Hoe vroeger in het leven wordt aangeleerd om te sporten en te bewegen, hoe langer er geprofiteerd kan worden van de gezondheidswaarde.¹¹ Jong geleerd is oud gedaan. Signalen dat het buitenspeelgedrag van kinderen onder druk staat¹² en dat hun motorische vaardigheden de laatste jaren flink zijn achteruitgegaan,¹³ zijn dan ook zorgelijk. Kinderen die voldoen aan de beweegrichtlijn¹⁴ halen hun beweging in grote mate uit buitenspelen, terwijl kinderen die te weinig bewegen sterk afhankelijk zijn van het bewegingsonderwijs op school.¹⁵ De toegenomen aandacht voor de hoeveelheid en de kwaliteit van het bewegingsonderwijs is daarmee op zijn plaats. In het beleid van het rijk en gemeenten ontbreekt vooralsnog structurele aandacht voor buitenspelen.¹⁶ In veel gemeenten neemt het beleidsthema een betrekkelijk marginale positie in en wisselt de beleidsaandacht onder meer door personeelwisselingen. Verschillende organisaties (Jantje Beton, Johan Cruyff Foundation, Krajicek Foundation) hebben in het afgelopen decennium relevante initiatieven genomen om de ontwikkeling van (lokaal) speelruimtebeleid te bevorderen.

Wat de cognitieve vaardigheden betreft wordt er vaak van uitgegaan dat beweegmomenten of beweegprogramma's op school de leerprestaties van kinderen verhogen. Hiervoor is echter geen overtuigend wetenschappelijk bewijs: bewegen op school leidt niet of nauwelijks tot verbeterde cognitieve functies en schoolprestaties van kinderen.¹⁷ Wel heeft bewegen een positief effect op de rekenvaardigheden.¹⁸

De sociale waarde van sport en bewegen

Voor de fysieke waarde van sport en bewegen is overtuigend bewijs. Lastiger is het om een vinger te leggen op de 'zachtere' waarden van sport. Sport en bewegen vergroot het plezier en de tevredenheid, zorgt ervoor dat je goed voelt, en

De gezondheidsrisico's van sport en bewegen wegen niet op tegen de gezondheidsvoordelen

vermindert stress (emotionele waarde).¹⁹ Door lichaamsbeweging kan het lichaam efficiënter omgaan met angst en stress en kan het ontstaan hiervan zelfs voorkomen worden. Ook is beweging van invloed op persoonlijke eigenschappen als assertiviteit, zelfbeheersing, enthousiasme en sociale vaardigheden. Toch is bij veel zaken, zoals zelfvertrouwen en intrinsieke motivatie, nog geen sluitend bewijs gevonden voor de positieve invloed van sport en bewegen. Wel is bekend dat bewegen samenhangt met het zelfvertrouwen van kinderen.²⁰

Sociale scheidslijnen blijken ook in de sport moeilijk te overbruggen

Een veelgehoorde (beleids)aanname is dat sport goed is voor de sociale cohesie. Sport heeft een ontmoetings- en identiteitsfunctie, waardoor contacten tot stand komen en sociale banden sterker worden.²¹ Sport kan een positief sociaal klimaat bieden

waarin sociale vaardigheden zich ontwikkelen, vriendschappen ontstaan en sociale netwerken worden uitgebreid. Op deze manier draagt sport bij aan het tegengaan van maatschappelijke uitsluiting.²² Anderzijds blijkt uit diverse onderzoeken dat sport naast inclusie ook sociale uitsluiting bewerkstelligt.²³ Sociale scheidslijnen blijken ook in de sport moeilijk te overbruggen. Zo hebben de meeste hockeyers



Hockeyteam vrouwen, Olympische Spelen 2016 Rio, bron: Pixabay

hetzelfde hoge opleidingsniveau. Bij deze sport is de ongelijkheid alleen maar toegenomen: waar hogeropgeleiden in 1983 nog drie keer zo vaak aan hockey deden als lageropgeleiden, was dat in 2013 zelfs vijf keer zo vaak.²⁴ Niet alleen verschillen in financiële middelen, maar ook zaken als gevoelens van schaamte, inferioriteit en sociale druk met betrekking tot de 'juiste' sportkleding zorgen voor deze scheidslijnen.²⁵ Tijdens een training of wedstrijd of in een kantine kunnen gespreksonderwerpen en taalgebruik leden het gevoel geven dat zij er niet bij horen of zelfs actief buitengesloten worden.

De bijdrage van sport aan sociale binding is dan ook erg complex. Waar wel consensus over bestaat, is dat de opbrengsten van sport sterk contextafhankelijk zijn. Sport lijkt alleen te kunnen bijdragen aan sociale binding wanneer aan de juiste randvoorwaarden is voldaan, en die zijn afhankelijk van individuele voorkeuren en trefkansen.²⁶ Een van die randvoorwaarden is het sociale klimaat (goede leraren, trainers en andere volwassenen). Het sociale klimaat is niet alleen van belang bij positieve effecten van sport en bewegen op sociale binding, maar ook als het gaat om de emotionele (onder andere plezier en stressvermindering) en de persoonlijke waarde (onder andere assertiviteit en sociale vaardigheden).

Een goed sociaal klimaat is niet vanzelfsprekend, zo blijkt uit het rapport *Ongelijke leggers* over de misstanden in het turnen.²⁷ In de sportomgeving kan, net als in de rest van de maatschappij, ook ongewenst gedrag plaatsvinden.

Pesten, discriminatie, agressie en seksueel grensoverschrijdend gedrag zijn vormen van ongewenst gedrag die ook in de sport voorkomen. Zo was in 2018 ruim een kwart van de Nederlandse sporters en/of wedstrijdbezoekers (van 12 jaar en ouder) slachtoffer of getuige van wangedrag in de

sport. Het vaakst heeft men verbaal geweld gehoord, zoals schelden, pesten of treiteren (21 procent), gevolgd door lichamelijk geweld (9 procent).²⁸ Een positieve sportcultuur is niet voor niets een van de vijf pijlers van het Nationaal Sportakkoord. Het merendeel (78 procent) van de Nederlandse sporters en/of wedstrijdbezoekers van 12 jaar en ouder voelt zich meestal veilig tijdens en rond sportwedstrijden.²⁹ De cijfers laten de laatste jaren een positieve ontwikkeling zien in het zich veilig voelen en het meemaken van wangedrag. Dit strookt wellicht niet met het beeld dat je door berichtgeving in de media hebt. Misstanden in de sport zijn onderdeel van het maatschappelijk debat, waardoor er veel aandacht naar uitgaat.

De bijdrage van sport aan sociale binding is complex

Maatschappelijke waarde van sport niet vanzelfsprekend

Kortom, sport kan van maatschappelijke waarde zijn, maar dat is niet vanzelfsprekend. Naast de positieve effecten van sport en bewegen, zoals gezondheidswinst, gaan er ook negatieve effecten van sport uit. Het is belangrijk om naast de positieve effecten ook oog te hebben voor de ongewenste zaken, zoals Agnes Elling betoogde³⁰ in reactie op een rapport over de maatschappelijke impact van het betaald voetbal in Nederland.³¹ Daarnaast kan niet iedereen van de positieve effecten van sport en bewegen profiteren. Sterker nog: ik concludeerde eerder in dit artikel al dat er sprake is van een groeiende kloof tussen hoger- en lageropgeleiden in sport- en beweegdeelname en in de gezondheidswinst die daarmee gepaard gaat.

In een artikel over de maatschappelijke waarde van sport en bewegen kun je natuurlijk niet voorbijgaan aan de huidige situatie. De coronacrisis heeft het belang van sport en bewegen en een gezonde leefstijl benadrukt. Tegelijkertijd stort corona Nederland in een beweegcrisis, aldus onderzoekers van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.³² In het coronabeleid van de rijksoverheid is er echter nauwelijks aandacht voor de preventieve en sociale rol van sport en bewegen. De sportsector kende enkele kleine versoepelingen in de coronamaatregelen, maar is lange tijd zo goed als ‘gesloten’ geweest. Dat is op zijn minst opmerkelijk, omdat de gezondheidswaarde van sport en bewegen, zowel fysiek als mentaal, al lange tijd buiten kijf staat.

Artikel in het kort:

- * Het is bewezen dat sport en bewegen goed is voor de lichamelijke en mentale gezondheid van mensen
- * Wel kleven er risico's aan sporten, zoals blessures en gebruik van prestatieverhogende middelen of alcohol
- * Bewegen leidt niet of nauwelijks tot betere cognitieve functies of schoolprestaties, uitgezonderd rekvaardigheden; wel vergroot sporten plezier en vermindert het stress
- * Hoewel sporten mensen samenbrengt, kan het juist ook tot maatschappelijke uitsluiting leiden
- * Ook in de sport komt wangedrag als pesten en discriminatie voor, maar op dit vlak is recent wel sprake van een positieve ontwikkeling

1 VWS, VSG, VNG & NOC*NSF, *Nationaal sportakkoord 2018-2022. Sport verenigt Nederland*. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2018.

2 Annet Tiessen-Raaphorst en Ine Pulles, 'De maatschappelijke waarde van sport en bewegen voor gezondheid, educatie en sociale cohesie', in: Hugo van der Poel, Resie Hoeijmakers, Ine Pulles en Annet Tiessen-Raaphorst (red.), *Rapportage sport 2018*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau, 2018, pp. 195-207.

3 Gezondheidsraad, *Beweegrichtlijnen 2017*. Den Haag: Gezondheidsraad, 2017; Richard Bailey, Charles Hillman, Shawn Arent en Albert J. Petitpas, 'Physical activity. An underestimated investment in human capital?', *Journal of Physical Activity and Health* 10 (2013), nr. 3, pp. 289-308.

4 Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 'Gezondheidsverschillen. Hoe ontwikkelen

zich gezondheidsverschillen in de toekomst?', *Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2018*. Zie <https://www.vtv2018.nl/gezondheidsverschillen>

5 Wikke van Stam, 'Kloof tussen arm en rijk groeit in sportdeelname jeugd', website Sport & Strategie, 3 mei 2021; Wikke van Stam en Remko van den Dool, *Socialeconomische status en deelname aan sport en bewegen van volwassenen (factsheet 2020/21)*. Utrecht: Mulier Instituut, 2020.

6 Centraal Bureau voor de Statistiek i.s.m. RIVM en VeiligheidNL, *Sportblessures* (2019). Zie www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/blessurerisico

7 Claire Bernaards, Huib Valkenberg, Karin Proper en Astrid Chorus, 'De gezondheidszorgkosten in Nederland als gevolg van onvoldoende lichamelijke activiteit en sportblessures', in: Vincent Hildebrandt, Claire Bernaards en Hedwig Hofstetter (red.), *Bewegen*

- en *Gezondheid 2000/2014. Trendrapport*. Leiden: TNO, 2015, pp. 95-112.
- 8 Gezondheidsraad 2017.
 - 9 Trimbo-instituut i.s.m. RIVM en CBS, *Sportprestatieverhogende middelen* (2018). Zie www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportprestatie-verhogende-middelen
 - 10 Remko van den Dool, *Sportdeelname, alcoholconsumptie & gezondheid* (factsheet 2020/19). Utrecht: Mulier Instituut, 2020.
 - 11 Bailey et al. 2013.
 - 12 Vicky Dellas, Remko van den Dool en Dorine Collard, *Ontwikkeling buitenspelen bij kinderen in Nederland* (factsheet 2018/4). Utrecht: Mulier Instituut, 2018.
 - 13 Inspectie van het Onderwijs, *Peil.Bewegingsonderwijs. 2016-2017*. Utrecht: Inspectie van het Onderwijs, 2018.
 - 14 Men voldoet aan de beweegrichtlijnen als minstens honderdvijftig minuten per week verspreid over diverse dagen aan ten minste matig intensieve inspanning (bijvoorbeeld wandelen en fietsen) wordt gedaan. Ook moeten minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten worden gedaan, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
 - 15 Ine Pulles en Wanda Wendel-Vos, 'Zelf actief of niet. Sport-, beweeg- en zitgedrag naar levensfase', in: Van der Poel et al. 2018, pp. 114-137.
 - 16 Jo Lucassen, Amika Singh, Eva Heijnen en Jorien Slot-Heijs, *Buitenspelen 2020. Een verkenning van het beleid in Nederland en Europa*. Utrecht: Mulier Instituut, 2020.
 - 17 Mirka Janssen, Amika Singh en Esther Hartman, 'Het effect van beweegmomenten op school. Wat weten we vanuit onderzoek?', *Lichamelijke opvoeding magazine* 109 (2021), nr. 2, pp. 4-6.
 - 18 Amika Singh, Emi Saliassi, Vera van den Berg et al., 'Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents. A novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel', *British Journal of Sports Medicine* 53 (2019), nr. 10, pp. 640-647.
 - 19 Bailey et al. 2013.
 - 20 Seyed Hojjat Zamani Sani, Zahra Fathirezaie, Serge Brand et al. 'Physical activity and self-esteem. Testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms', *Neuropsychiatric Disease and Treatment* (2016), nr. 12, pp. 2617-2625.
 - 21 Jeroen Vermeulen en Paul Verweel, 'Participation in sport. Bonding and bridging as identity work', *Sport in Society* 12 (2009), nr. 9, pp. 1206-1219; Ruud van der Meulen, *Brug over woelig water. Lidmaatschap van sportverenigingen, vriendschappen, kenniskringen en veralgemeend vertrouwen* (proefschrift). Nijmegen: Radboud Universiteit Nijmegen, 2007.
 - 22 Bailey et al. 2013.
 - 23 Agnes Elling, "'We zijn vrienden in het veld.' Grenzen aan sociale binding en "verbroedering" door sport', *Pedagogiek* 24 (2002), nr. 4, pp. 342-360; Agnes Elling, 'Ze zijn er (niet) voor gebouwd.' *In- en uitsluiting in de sport naar sekse en etniciteit* (proefschrift Katholieke Universiteit Brabant). Nieuwegein: Arko Sports Media, 2002; Agnes Elling, *Het voordeel van thuis spelen. Sociale betekenissen en in- en uitsluitingsmechanismen in sportloopbanen*. 's-Hertogenbosch/Nieuwegein: W.J.H. Mulier Instituut/Arko Sports Media, 2007; Hanne Vandermeerschen, *Being poor, being benched? Sports participation and opportunities for people in poverty. In search of an inclusive policy* (proefschrift). Leuven: KU Leuven, 2016.
 - 24 Ine Pulles en Koen Breedveld, 'Sport is nog steeds vooral voor de elite', *Sociale Vraagstukken*, 25 augustus 2015. Zie www.socialevraagstukken.nl/sport-is-nog-steeds-vooral-voor-de-elite
 - 25 Vandermeerschen 2016.
 - 26 Koen Breedveld, 'Sport en cohesie. De relatie tussen sportdeelname en sociaal kapitaal', in: Koen Breedveld (red.), *Rapportage sport 2003*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau, 2003, pp. 247-283; Andries van den Broek, 'Vrijtijdsbesteding als bron van binding in multi-etnisch Nederland?', in: Paul Schnabel, Rob Bijl en Joep de Hart (red.), *Betrekkelijke betrokkenheid. Studies in sociale cohesie. Sociaal en Cultureel Rapport 2008*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau, 2008, pp. 341-364; Nanne Boonstra en Niels Hermens, *De maatschappelijke waarde van sport. Een literatuurreview naar de inverdieneffecten van sport*. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut, 2011.
 - 27 Marjan Olfers en Anton van Wijk, *Ongelijke leggers*. Verinorm, 2021.
 - 28 Sociaal en Cultureel Planbureau i.s.m. CBS, *Sportklimaat - Wangedrag* (2018). Zie www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportklimaat-wangedrag
 - 29 Sociaal en Cultureel Planbureau i.s.m. CBS, *Sportklimaat - Veilig voelen* (2018). Zie www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportklimaat-veilig-voelen
 - 30 Agnes Elling, 'Wees ook kritisch over de onwelgevallige zaken van het betaalde voetbal', *de Volkskrant*, 13 april 2021.
 - 31 PricewaterhouseCoopers, *De maatschappelijke impact van betaald voetbal in Nederland*. Amsterdam: PricewaterhouseCoopers B.V., 2021.
 - 32 Jelle Schoemaker en Willem de Boer, *Impact van veranderingen in sport en bewegen door het coronavirus in 2020. Van coronacrisis naar beweegcrisis?* Nijmegen: Sports & Economics Research Centre (SERC), HAN University of Applied Sciences (HAN), 2021.