

Literatuurverkenning

# Literatuurverkenning brede welvaart en sport & bewegen

Verkenning van de relatie tussen indicatoren  
van brede welvaart en sport en bewegen

Update april, 2026



<b>Inleiding</b>	3
<b>1 Introductie: Brede welvaart</b>	4
<b>2 Subjectief welzijn</b>	7
2.1 Tevredenheid met het leven	7
2.2 Conclusie tevredenheid met het leven en geluk	8
<b>3 Materiële welvaart, arbeid en vrije tijd</b>	9
3.1 Besteedbaar inkomen en vermogen en schulden	9
3.2 Startkwalificatie	11
3.3 Bruto Binnenlands Product	11
3.4 Netto arbeidsparticipatie en werkloosheid	12
3.5 Conclusie socio-economische kenmerken	12
<b>4 Gezondheid</b>	13
4.1 Ervaren gezondheid: fysiek	13
4.2 Ervaren gezondheid: mentaal	14
4.3 Overgewicht	14
4.4 Levensverwachting	15
4.5 Personen met één of meer langdurige ziekten of aandoeningen	15
4.6 Conclusie gezondheid	15
<b>5 Samenleving en veiligheid</b>	16
5.1 Contacten met familie, vrienden en burens	16
5.2 Tevredenheid met sociale leven	17
5.3 Vrijwilligerswerk	17
5.4 Aantal ondervonden delicten/geregistreerde misdrijven	18
5.5 Vaak onveilig voelen in de buurt	19
5.6 Conclusie samenleving en sociale contacten	19
<b>6 Wonen en milieu</b>	20
6.1 Tevredenheid met woonomgeving	20
6.2 Afstand tot sportterrein	21
6.3 Nabijheid voorzieningen/OV	21
6.4 Natuur- en bosgebied, kwaliteit zwemwater en afstand tot openbaar groen	22
6.5 Fijnstof en CO <sub>2</sub>	22
6.6 Conclusie	22
<b>7 Tot slot</b>	23
<b>Literatuurlijst</b>	24
Over Kenniscentrum Sport & Bewegen	31
Colofon	31

Brede welvaart wordt steeds vaker gebruikt om de welvaart in een land te bepalen. Hiermee wordt niet alleen de economische welvaart bedoeld, maar ook gezondheid van de bevolking, hoe gelukkig mensen zijn, de sociale samenhang, de participatie in de maatschappij, hoe fijn mensen wonen en wat de invloed is op het milieu. Veel van deze onderwerpen zijn beïnvloedbaar door sport en bewegen of stimuleert het sport- en beweeggedrag als deze onderwerpen op orde zijn.

Als je wilt streven naar een hogere brede welvaart, kan sport en bewegen dus een middel zijn. Met deze literatuurstudie willen we duidelijk maken hoe sport en bewegen de indicatoren van brede welvaart kunnen versterken. En hoe een verbetering van indicatoren leidt tot meer sport en bewegen. Van deze literatuurstudie is een [whitepaper](#) gemaakt. En in deze whitepaper is per thema een samenvatting gegeven en zijn de relaties uitgewerkt in een afbeelding. Daarnaast worden er voorbeelden gegeven van praktische toepassingen van de brede welvaart en tips om zelf met de brede welvaart aan de slag te gaan binnen een regio.

Ecorys en Kenniscentrum Sport & Bewegen schreven in 2022 samen een eerste verkenning op dit thema. In 2026 is hier door Kenniscentrum Sport en Bewegen een update gegeven met nieuwe inzichten en de meest recente literatuur, dat je in dit document leest.



## → 1 Introductie: Brede welvaart

De welvaart in een land werd vaak uitgedrukt in het bruto binnenlands product van het land. Hierin wordt de economische welvaart meegenomen, terwijl welvaart ook gaat om een goede gezondheid, sociale contacten, gezonde leefomgeving en een eerlijke verdeling van kansen <sup>[1]</sup>. De definitie van de brede welvaart van het CBS betreft *“Brede welvaart betreft de kwaliteit van leven hier en nu en de mate waarin deze ten koste gaat van de brede welvaart van latere generaties of van die van mensen elders in de wereld”*. Het doel van het monitoren van brede welvaart is om te bepalen hoe Nederland ervoor staat met betrekking tot de brede welvaart op de niveaus ‘hier en nu’, ‘later’ en ‘elders’, elk met eigen thema’s <sup>[1]</sup>.

De drie thema’s houden het volgende in <sup>[1]</sup>:

1. Brede welvaart ‘hier en nu’; Hier gaat het om de brede welvaart in een bepaalde regio op dat moment. Dit wordt gemeten via acht thema’s.
1. Brede welvaart ‘later’; Hier gaat het om de hulpbronnen die andere generaties nodig hebben om eenzelfde niveau welvaart te bereiken dan de huidige generatie.
2. Brede welvaart ‘elders’; Hier gaat het om de effecten van een gemeenten of een land van de keuzes die nu gemaakt worden, bijvoorbeeld op het aantal banen, milieuproblemen en de handel.

Deze literatuurstudie richt zich op de relatie tussen sport en bewegen en de brede welvaart op het niveau “hier en nu”, omdat deze goed toepasbaar zijn op lokaal niveau en de invloed van sport en bewegen hierdoor het beste kan worden bekeken.

De brede welvaart wordt door het CBS gemeten met diverse indicatoren die in acht thema’s zijn onderverdeeld. Het gaat om subjectieve welzijn, materiële welvaart, gezondheid, arbeid en vrije tijd, wonen, samenleving, veiligheid en milieu <sup>[1]</sup>(figuur 1). In deze literatuurstudie is een aantal thema’s samengenomen die een relatie hebben met sport en bewegen. Dit zijn de volgende thema’s:

- Subjectief welzijn
- Materiële welvaart, arbeid en vrije tijd
- Gezondheid
- Samenleving en veiligheid
- Wonen en milieu

Figuur 1. Thema's brede welvaart Bron: [CBS](#)



De brede welvaart maakt tastbaar hoe het met het welzijn van een land of regio staat. Door het CBS worden deze indicatoren jaarlijks op zowel [landelijk](#) als [regionaal](#) niveau (provincie of gemeente) gemonitord. Hiermee krijgt een gemeente, provincie of land een indruk hoe de brede welvaart in zijn regio staat ten opzichte van andere regio's en of deze is veranderd ten opzichte van het jaar daarvoor. Hierdoor kan een regio bepalen op welke indicatoren ze hun beleid willen richten om de brede welvaart te verhogen. In deze literatuurstudie maken we duidelijk of en op welke manier je sport en bewegen kan inzetten om deze indicator te verhogen.

Op alle thema's van brede welvaart zijn indicatoren waar sport en bewegen invloed op heeft. Als de indicator wordt verbeterd kan dat (in)directe invloed hebben op het sport- en beweeggedrag. Tabel 1 geeft een overzicht van thema's en indicatoren voor brede welvaart op het niveau 'hier en nu'. Er is aangegeven voor welke indicatoren een relatie met sport en bewegen is gevonden. Bij het kiezen van de indicatoren is de [Regionale Monitor Brede Welvaart \(2025\)](#) van het CBS aangehouden.

De relatie van de indicatoren met sport en bewegen verschillen. In sommige gevallen kan sport en bewegen zorgen dat er beter gescoord kan worden op deze indicator. In andere gevallen heeft de hoogte van de indicator invloed op de sportbeoefening en/of beweegdeelname. Daarnaast kunnen de relaties indirect zijn (zie tabel 1). Vanaf hoofdstuk 2 lichten we de indicator en de relatie nader toe.

Tabel 1. Overzicht indicatoren brede welvaart en relatie sport en bewegen, volgens de CBS Regionale Monitor Brede Welvaart (2024) [2]

Niveau 'hier en nu'	Indicator voor verdeling	Mogelijke relatie sport/ bewegen	Sport/ bewegen mogelijk invloed op indicator	Indicator mogelijk invloed op sportbeoefening/ beweegdeelname
<b>Subjectief Welzijn</b>	Tevredenheid met het leven	x	x	x
<b>Materiële welvaart</b>	Mediaan besteedbaar inkomen	x		x
	Bruto binnenlands product	x	x	
	Geregistreerde problematische schulden	x		x
<b>Arbeid en vrije tijd</b>	Bevolking met startkwalificatie	x	x	x
	Vermogen	x		x
	Werkloosheid	x	x	
	Afstand tot OV	x		x
	Tevredenheid met vrije tijd			
<b>Gezondheid</b>	Ervaren gezondheid (fysiek en mentaal)	x	x	x
	Overgewicht bij volwassenen	x	x	x
	Levensverwachting bevolking	x	x	
	Personen met één of meer langdurige ziekten of aandoeningen	x	x	x
<b>Samenleving</b>	Contacten met familie, vrienden en burens	x	x	
	Vrijwilligerswerk	x	x	
	Tevreden met sociaal leven	x	x	
<b>Veiligheid</b>	Vaak onveilig voelen in de buurt	x		x
	Aantal ondervonden delicten	x		x
	Geregistreerde misdrijven	x		x
<b>Wonen</b>	Tevredenheid met de woning			
	Tevredenheid met woonomgeving	x	x*	
	Afstand tot sportterrein	x		x
	Afstand tot basisschool	x		x
	Afstand tot horeca	x		x
<b>Milieu</b>	Natuurgebied per inwoner	x		x
	Emissie van fijnstof naar lucht	x	x	
	Afstand tot openbaar groen	x		x
	Kwaliteit van zwemwater binnenwateren	x		x
	Kwaliteit van zwemwater kustwateren	x		x

\*(omgeving die sport en bewegen stimuleert)

## Regionale verschillen brede welvaart

De brede welvaart kan sterk verschillen per regio. Omdat per regio verschillende type mensen wonen verschilt de welvaartsopgave per regio. Op basis van de [regionale monitor brede welvaart](#) kan men bepalen welke aspecten in de regio meer aandacht vereisen en waar de focus ligt. Meer over het toepassen van de brede welvaart in de regio vind je [hier](#).

## → 2 Subjectief welzijn

In dit hoofdstuk wordt de relatie tussen sport en bewegen en het thema 'subjectief welzijn' besproken. Met subjectief welzijn wordt bedoeld welke waardering mensen geven over hun eigen leven <sup>[3]</sup>.

Het thema subjectief welzijn bevat de indicator:

- Tevredenheid met het leven

### 2.1 Tevredenheid met het leven

We bespreken hier de onderzoeken die gaan over hoe sport en bewegen invloed hebben op 'tevredenheid met het leven', 'life satisfaction', 'happiness' of 'subjective well-being'. Tevredenheid met het leven is sterk gerelateerd aan de kwaliteit van leven. Het geeft inzicht hoe mensen hun eigen leven waarderen.

Verschillende studies hebben de correlatie aangetoond tussen sport en het subjectieve welzijn <sup>[4-10]</sup>. Hierbij is het soms onduidelijk of sport zorgt voor een hoger subjectief welzijn of dat de mensen die een hoger subjectief welzijn ervaren eerder geneigd zijn te sporten en bewegen.

Er zijn verschillende factoren die ervoor kunnen zorgen dat mensen die sporten en bewegen een hoger subjectief welzijn ervaren. Bijvoorbeeld doordat mensen die voldoende bewegen en sporten een betere gezondheid hebben en minder stress ervaren <sup>[11-14]</sup>. Dit heeft ook invloed op het subjectieve welzijn.

#### Causale relatie

Er zijn ook een aantal studies, die proberen de causale relatie te achterhalen. Dit kan bijvoorbeeld door het gebruik van paneldata en door respondenten over een langere tijd te volgen en hun ontwikkeling in sport- en beweegparticipatie en hun subjectieve welzijn vast te stellen <sup>[13;15]</sup>. Hieruit blijkt dat sport zorgt voor de stijging in de 'levenstevredenheid' van mensen. Ook blijkt dat mensen met een hogere tevredenheid in het leven eerder gaan sporten, maar dit is wel een kleiner effect.

Een vergelijkbaar onderzoek is ook in Nederland uitgevoerd in 2024 door de Hogeschool Arnhem en Nijmegen (HAN). Hieruit blijkt dat elk uur sporten per week zorgt voor een gemiddelde toename van 0,02 op de 'levenstevredenheidsschaal' van 0 tot 10. In de Nederlandse studie is op meer factoren gecontroleerd, zodat ze zeker weten dat de stijging in de levenstevredenheid komt door het sporten en niet door andere factoren. Daarom is het effect wat kleiner. Het blijkt dat het effect bijna drie keer groter is voor mensen die kampen met een slechte gezondheid, neerslachtigheid, ernstige eenzaamheid of een laag zelfvertrouwen <sup>[16]</sup>.

#### Vertaling naar euro's

Om tastbaarder te maken wat deze stijging in het welzijn van een persoon betekent, hebben de onderzoekers van de HAN dit bedrag doorvertaald naar euro's. De impact van sport en bewegen op ons welzijn is afgezet tegen het benodigde inkomen dat dezelfde winst in gevoel

van welzijn oplevert. De uitkomsten laten zien dat gemiddeld een uur sporten per week zorgt voor evenveel welzijn als bijna €250 extra inkomen per maand. Bij mensen die neerslachtige of eenzame gevoelens ervaren, kan dit voor een uur per week sporten, oplopen tot €728 <sup>[16]</sup>.

## Geluk

Een aantal onderzoeken gebruikt ook 'happiness' als variabele, waar ze bij enkele losse studies ook een causaal verband kunnen vaststellen <sup>[16-17]</sup>. Een mogelijke verklaring kan zijn dat tijdens het sporten gelukshormonen worden aangemaakt die op de korte termijn een geluksgevoel geven. Wat dit precies doet op de lange termijn, is nog onzeker.

Ook blijkt uit Nederlandse data dat mensen die dagelijks of wekelijks sporten hun geluk gemiddeld hoger beoordelen dan mensen die minder dan een keer in de week sporten. Er is echter geen verschil tussen het geluksgevoel van mensen die wekelijks of dagelijks sporten (zie tabel 2).

Tabel 2. Geluksgevoel naar sportdeelname van volwassenen in Nederland in 2024 <sup>[18]</sup>

Kenmerken	Score geluk (schaalscore)	Gelukkig (%)
Sportfrequentie: dagelijks sporten	7,7	88,9
Sportfrequentie: wekelijks sporten	7,7	87,5
Sportfrequentie: minder dan 1 x per week	7,4	82,1

## 2.2 Conclusie tevredenheid met het leven en geluk

Er zijn verschillende onderzoeken die een relatie tussen sport en bewegen en 'tevredenheid met het leven' of 'subjectief welzijn' vaststellen. Enkele onderzoeken laten een causale relatie zien, waardoor er kan worden vastgesteld dat voldoende sport en bewegen zorgt voor een hogere 'tevredenheid met het leven' en 'subjectieve welzijn'. Maar ook dat het andersom werkt. Daarnaast kan tevredenheid met het leven of subjectief welzijn een indirect effect zijn, omdat sport en bewegen zorgt voor minder stress en een betere gezondheid.



### → 3 Materiële welvaart, arbeid en vrije tijd

In deze paragraaf worden de relaties tussen sport en bewegen en de thema's 'materiële welvaart' en 'arbeid en vrije tijd' besproken.

Het thema materiële welvaart bevat de indicatoren:

- Mediaan besteedbaar inkomen
- Geregistreeerde problematische schulden
- Bruto binnenlands product

Het thema arbeid en vrije tijd bevat de indicatoren:

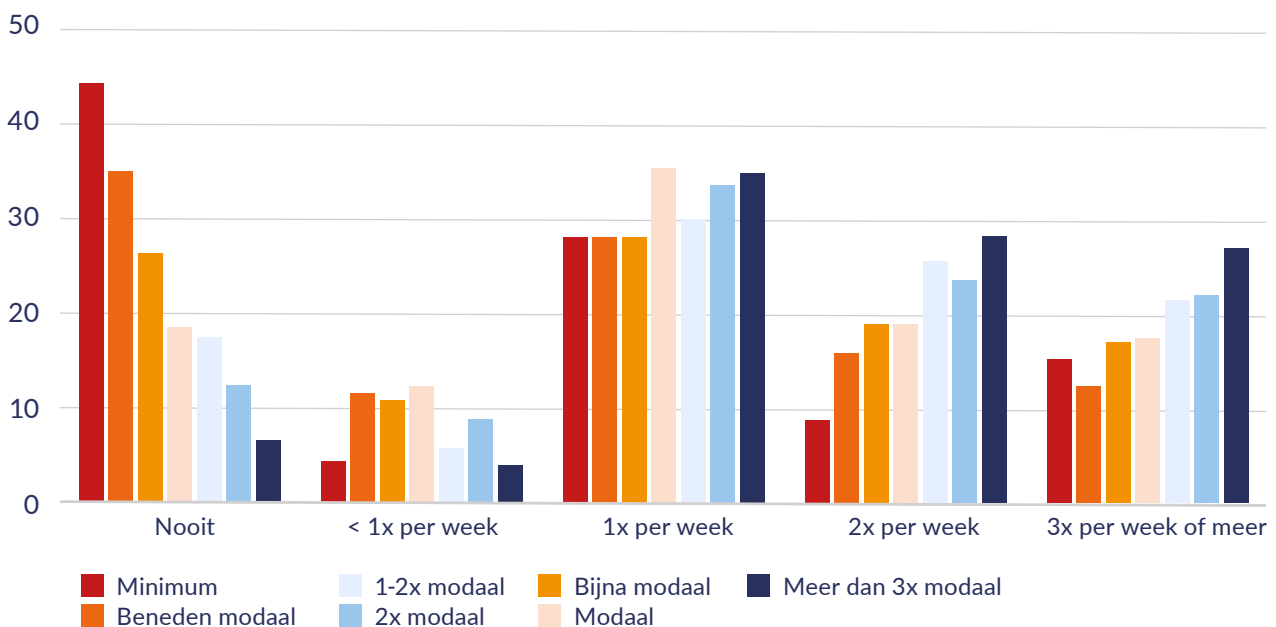
- Netto arbeidsparticipatie
- Werkloosheid
- Deel bevolking met startkwalificatie
- Tevredenheid met vrije tijd
- Afstand tot OV

## 3.1 Besteedbaar inkomen en vermogen en schulden

Er bestaat een verband tussen sportfrequentie en inkomen. Mensen met een laag inkomen en lager vermogen sporten minder dan het gemiddelde <sup>[19;20]</sup>.

Figuur 2. Sportfrequentie van mensen per inkomensgroep in Nederland (in procenten).

Bron: Nationaal Sportonderzoek 2018; bewerking Mulier Instituut.



Voor kinderen blijkt het inkomen van ouders bepalend hoe vaak ze bewegen en sporten. Kinderen uit gezinnen met een laag inkomen sporten wekelijks minder (51,4%), dan kinderen uit gezinnen met een hoog inkomen (77,7%) <sup>[21]</sup>. Er is echter een nauwelijks verschil tussen deze groepen als het gaat om het voldoen aan de beweegrichtlijnen. Kinderen uit gezinnen met een laag inkomen voldoen 54,7% aan de beweegrichtlijnen en uit gezinnen met een hoog inkomen 55,5% <sup>[21]</sup>.

Jongeren uit gezinnen met een laag inkomen sporten wekelijks minder (51,8%) dan jongeren uit gezinnen met een hoog inkomen (88,9%)(figuur 4) <sup>[21]</sup>. Dit verschil is de afgelopen jaren toegenomen.

Uit cijfers van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor blijkt dat gezinnen met een laag inkomen minder aan sport doen <sup>[21]</sup>. De oorzaak ligt deels in het tekort aan geld voor sportkleding, attributen, toegang en lidmaatschap. Maar het is meestal een optelsom van verschillende belemmeringen <sup>[22;23]</sup>.

Mensen die in armoede leven hebben vaker last van chronische stress, wat een negatief effect heeft op de gezondheid. Zowel op lichamelijke als mentale gezondheid. Chronische stress kan zorgen voor de behoefte aan directe beloningen en ze overzien de lange termijn effecten vaak niet, ze zien sporten hierdoor vaak niet als prioriteit <sup>[24;25]</sup>.

## Lage SEP

De combinatie van een praktische opleiding en een lager inkomen zorgt voor belemmeringen om te sporten en bewegen. Deze groep wordt mensen met een lage sociaaleconomische positie (SEP) genoemd.

Er is een groot verschil in sportdeelname tussen mensen met een lage SEP tegenover mensen met een hoge SEP. Van de volwassenen met een lage SEP sport 27% wekelijks, terwijl bij de mensen met een hoge SEP 74% wekelijks sport. Bij de beweegrichtlijnen is dit verschil wat kleiner, maar mensen met een lage SEP voldoen minder vaak aan de beweegrichtlijnen <sup>[26]</sup>.

Opvallend is wel dat kinderen van 4 tot 12 jaar met praktisch opgeleiden ouders vaker aan de beweegrichtlijnen voldoen. Dit is te verklaren, omdat de kinderen uit de lage SEP gezinnen vaker buitenspelen <sup>[23]</sup>.

Niet alleen sporten en bewegen mensen met een lage SEP minder, maar ze roken vaker, eten ongezonder en hebben vaker overgewicht <sup>[27]</sup>. Mensen met een lage opleiding leven 4,8 tot 6 jaar korter dan mensen met een hoge opleiding. En mensen met een laag inkomen zelfs 7,1 tot 8,8 jaar. Daarnaast leven mensen met een laag inkomen 21 jaar minder lang in een goed ervaren gezondheid <sup>[28]</sup>.

## Oorzaken verschillen sport en beweegdeelname

Er zijn verschillende verklaringen waarom mensen met een lage SEP minder sporten en bewegen. Ten eerste lijkt de groep met een lage opleiding en lager inkomen vaker lichamelijke problemen te hebben. Hierdoor ervaren ze pijn bij het sporten <sup>[22-23;28-29]</sup>. Het gebrek aan financiële middelen kan ook een rol spelen <sup>[22;23]</sup>. Dit zorgt er ook voor dat ze vaak in huizen en buurten wonen met minder goede omstandigheden. Hoogopgeleiden wonen vaak in bepaalde wijken met relatief goede omstandigheden <sup>[22;23]</sup>. Al blijkt uit een onderzoek van het Mulier Instituut dat mensen die in de 'lage SEP wijken' wonen, niet minder sporten <sup>[31]</sup>.

Andere verklaringen zijn dat lager opgeleiden vaker fysiek zwaarder werk beoefenen, waardoor er na het werk minder motivatie kan zijn om te bewegen en te sporten <sup>[22]</sup>. Daarnaast kan het zijn dat voldoende bewegen en sporten geen onderdeel van de leefstijl is en dit ook niet wordt doorgegeven van ouders aan kinderen. Er is dan sprake van zogenoemde 'sportsocialisatie';

ouders geven de gewoonte om te sporten en bewegen, maar ook het belang daarvan, door aan hun kinderen. Omdat de ouders met een lage SEP vaak zelf ook minder sporten, wordt deze gewoonte minder doorgegeven <sup>[22]</sup>. Er kunnen nog meer factoren zijn die een rol spelen, waarom laagopgeleiden minder sporten en bewegen <sup>[22;23]</sup>.

Een gemeente kan mensen met een laag opleidingsniveau en inkomen helpen om sport en bewegen zo toegankelijk mogelijk te maken. Hetzelfde geldt voor toegang tot kennis over gezond gedrag en de rol van sporten en bewegen daarin. Het is echter niet de oplossing voor alles. Er kunnen belemmeringen zijn, waar een gemeente geen invloed op heeft <sup>[32]</sup>.

## 3.2 Startkwalificatie

De bevolking met een startkwalificatie is het percentage van de bevolking van 15 t/m 74 jaar met een diploma op mbo 2-, 3- of 4-, havo-, vwo-, hbo- of wo-niveau <sup>[2]</sup>.

Wanneer jongeren vroegtijdig school verlaten, hebben zij geen startkwalificatie. Dit maakt dat ze moeilijker aan werk kunnen komen en ook minder snel een vast contract krijgen <sup>[33]</sup>.

Dat jongeren hun school niet afmaken, kan te maken hebben met gebrek aan binding met school. Maar er kunnen ook verschillende persoonlijke problemen, zoals stress of prestatiedruk ten grondslag liggen <sup>[33]</sup>. Ook een verkeerde studiekeuze, liever al willen gaan werken om geld te verdienen, conflicten met leerkrachten <sup>[34]</sup> en andere mentale problemen kunnen een oorzaak zijn.

Er zijn een paar Amerikaanse eenmalige studies die laten zien dat het organiseren van activiteiten buiten schooltijd, met onder andere sport, zorgt voor een kleinere kans op het vroegtijdig verlaten van school. Maar bij een diverse participatie (zowel sportactiviteiten als culturele/academische activiteiten) wordt de kans nog kleiner op vroegtijdig schoolverlaten. Dit kan komen doordat ze meer verschillende studenten ontmoeten en hierdoor hun sociale netwerk beter kunnen uitbreiden <sup>[35-36]</sup>. De uitkomsten uit deze Amerikaanse context zijn moeilijk toe te passen in de Nederlandse situatie.

Er is dus beperkt bewijs dat sport en bewegen kunnen bijdragen aan het verhogen van het aantal jongeren met een startkwalificatie. Er zijn in Nederland wel twee interventies die zich onder andere richten op het verminderen van schooluitval; [YETS](#) en [Futsal Chabbab](#). Deze interventies zijn goed onderbouwd, maar hebben nog geen voldoende bewijs om effectiviteit aan te tonen.

## 3.3 Bruto Binnenlands Product

In 2022 bedroeg de bruto toegevoegde waarde van de sporteconomie 9,9 miljard euro. Een groot deel wordt uitgegeven aan diensten met betrekking tot sport, fitness en recreatie. In 2022 was dit goed voor een totaal van € 3,4 miljard. Dit is 20% meer dan de consumentenuitgaven in 2019. Van de bestedingen van consumenten aan de sportbenodigdheden zijn de sportartikelen en daarna sportkleding de hoogste kostenpost. Daarnaast zijn er ook uitgaven aan sportvoeding

en drank, vervoermiddelen en reparatie van sportartikelen of vervoermiddelen. Uitgaven aan sport zijn goed voor 1,1% van het bruto binnenlands product (bbp) <sup>[37]</sup>. Sport draagt dus, in beperkte mate, bij aan de economie.

### 3.4 Netto arbeidsparticipatie en werkloosheid

Uit onderzoek van TNO (2015) blijkt dat er “geen eenduidige conclusie te trekken is ten aanzien van het versterken van fysieke fitheid en het vinden van werk” <sup>[38]</sup>. Er ontbreekt dus hard bewijs dat meer sport en bewegen resulteert in een hogere arbeidsparticipatie.

De sporteconomie zorgt voor 1,6% van de werkgelegenheid in Nederland <sup>[37]</sup>. Het aantal werknemers in de sporteconomie is met 2% gestegen tussen 2019 en 2022.

### 3.5 Conclusie socio-economische kenmerken

Sport en bewegen heeft niet direct invloed op het opleidingsniveau, maar opleiding en inkomen heeft wel invloed of iemand sport en beweegt. Mensen met een hogere opleiding en inkomen sporten vaker wekelijks dan mensen met een lage opleiding en een laag inkomen. Tot slot is sport en bewegen een onderdeel van de economie door de consumptie van sportgoederen en diensten.



## → 4 Gezondheid

In dit hoofdstuk wordt de relatie met sport en bewegen en het thema 'gezondheid' besproken.

Het thema gezondheid bevat de indicatoren:

- Ervaren gezondheid; mentaal en fysiek
- Overgewicht
- Levensverwachting
- Personen met één of meer langdurige ziekte of aandoeningen

### 4.1 Ervaren gezondheid: fysiek

Tabel 3, met data van het CBS, laat een duidelijke trend zien. Mensen die minimaal een keer per week sporten zijn vaker tevreden met hun lichamelijke gezondheid dan mensen die minder sporten. Mensen die dagelijks sporten zijn bovendien iets tevredener met hun gezondheid dan mensen die wekelijks sporten <sup>[39]</sup>. Deze relatie is te verklaren door het bewijs dat regelmatig sporten en bewegen de lichamelijke gezondheid van mensen op vele vlakken ten goede komt <sup>[40-43]</sup>. Door te sporten en te bewegen worden hart, longen en bloedvaten aan het werk gezet. Spieren, botten en gewrichten worden sterker en het uithoudingsvermogen wordt beter <sup>[40-44]</sup>. Het risico op verschillende langdurige ziekten en aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten, beroerte en diabetes type 2 wordt hierdoor kleiner <sup>[40-43;45]</sup>. De kans op valongelukken wordt kleiner <sup>[41]</sup>.

Het is zeer aannemelijk dat er een causaal verband is tussen meer sporten en bewegen en de ervaren gezondheid <sup>[40-43]</sup>. De relatie kan ook andersom zijn. Mensen met een minder goede gezondheid ervaren ook meer belemmeringen om te gaan sporten en bewegen dan mensen met een goede gezondheid <sup>[30;46]</sup>. Bijvoorbeeld bij mensen met een lichamelijke beperking <sup>[47]</sup>.

Tabel 3. Welzijn in relatie met gezondheid en leefstijl (%) <sup>[18]</sup>.

Kenmerken	Schaalscore tevredenheid met lichamelijke gezondheid	Tevreden met lichamelijke gezondheid (%)
Sportfrequentie: dagelijks sporten	7.3	75.7
Sportfrequentie: wekelijks sporten	7.1	72.7
Sportfrequentie: minder dan 1 x per week	6.6	60.9

## 4.2 Ervaren gezondheid: mentaal

Naast fysieke gezondheid draagt regelmatig sporten en bewegen ook bij aan een goede mentale gezondheid. De relatie tussen mentale gezondheid en sporten en bewegen is door meerdere onderzoeken aangetoond.

### **Rol van sport en bewegen voor mensen met (ernstige) psychische klachten**

Verschillende onderzoeken laten zien dat mensen die meer bewegen minder risico lopen op depressieve klachten, angstklachten, een gediagnosticeerde depressie, angststoornis, psychose of bipolaire stoornis <sup>[41;48-56]</sup>. Uit de meeste studies blijkt dat sport en bewegen symptomen bij mensen met depressie verminderen. Voor mensen met milde psychische klachten lijkt bewegen als therapie het net zo goed te doen als psychotherapie of medicatie <sup>[57-62]</sup>.

### **Effecten van sport en bewegen op mentale gezondheid**

Uit diverse studies blijkt dat yoga, pilates, krachttraining en duursport depressieve- en angstsymptomen verminderen, vooral onder volwassenen en jongeren <sup>[48-56]</sup>. Sport en bewegen kan zorgen voor het verminderen van het stresshormoon cortisol. Dit zorgt voor mindere stressgevoelens en een betere stressregulatie <sup>[63-65]</sup>. Een zwaar intensieve activiteit kan juist tot aanmaak van stresshormonen leiden <sup>[63;65]</sup>. Daarnaast laat onderzoek van Chekroud e.a (2018) <sup>[66]</sup> zien dat alle vormen van lichaamsbeweging verband hebben met een verbeterde geestelijke gezondheid. Het zelfvertrouwen kan toenemen via sport en bewegen, doordat men nieuwe vaardigheden leert, hierdoor meer controle krijgt en dit kan zorgen voor meer vertrouwen in het lichaam <sup>[65;67-68]</sup>. In combinatie met opgedane sociale contacten zorgt sport en bewegen voor een betere mentale gezondheid.

## 4.3 Overgewicht

Naast ervaren gezondheid is er ook een duidelijke link tussen sporten en bewegen en de indicator overgewicht. Deze relatie is veel onderzocht, met name bij kinderen en jongvolwassenen.

### **Sport en bewegen draagt bij aan gewichtsvermindering overgewicht in combinatie met voeding en gedragsverandering**

Volgens het Beweegadvies voor volwassenen en kinderen met obesitas en overgewicht kan minimaal 150-200 minuten per week matig tot zwaar bewegen kan leiden tot gewichtsverlies. Bewegen vermindert het vet rondom de buikorganen en stimuleert spiermassa <sup>[69]</sup>. Voor jongeren met gewichtsproblemen blijken interventies die aandacht besteden aan het voedingspatroon, gedragsverandering en het stimuleren van beweging het beste te werken. Interventies waarbij aandacht is voor meer aspecten zijn effectiever dan programma's die op één aspect inzetten <sup>[70-72]</sup>.

### **Positieve effecten van bewegen voor mensen met obesitas**

Voor mensen met obesitas of overgewicht kan lichaamsbeweging voordelen hebben. Het zorgt voor het verminderen van ontstekingsreacties in het lichaam, die worden veroorzaakt door overgewicht. Dit kan de kans op andere ziektes verminderen <sup>[73;42-43]</sup>.

Matig tot hoog-intensieve duurtraining verlaagt het BMI van kinderen en jongeren met overgewicht en obesitas. Ook neemt het vetpercentage af bij hoog-intensieve duurtraining ten opzichte van geen training, zo blijkt <sup>[42;43]</sup>.

#### 4.4 Levensverwachting

Het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, bepaalde type kanker, dementie en depressie neemt af door sport en bewegen. Deze aandoeningen hebben invloed op de levensduur <sup>[40-43]</sup>. Hierbij nemen dus ook de jaren in goede gezondheid toe. Volgens de World Health Organization (WHO) is fysieke inactiviteit een van de belangrijkste doodsoorzaken wereldwijd <sup>[74]</sup>.

#### 4.5 Personen met één of meer langdurige ziekten of aandoeningen

Voldoende sporten en bewegen kan het risico op bepaalde ziektes en aandoeningen verminderen, zoals eerder beschreven. Als iemand voldoet aan de beweegrichtlijnen, heeft diegene minder kans op fysieke en psychische aandoeningen zoals overgewicht, hart-en vaatziekten, darm- en borstkanker, Diabetes Type 2, depressie en dementie <sup>[40-43]</sup>.

Er zijn ook aandoeningen of langdurige ziekten waar sport en bewegen geen invloed op heeft, zoals aangeboren ziekte of aandoeningen.

#### 4.6 Conclusie gezondheid

Sport en bewegen heeft een positieve invloed op de fysieke en mentale gezondheid, zorgt voor een lagere kans op langdurige ziektes en aandoeningen en verhoogt de levensverwachting en ervaren gezondheid. Sport en bewegen kunnen een rol spelen bij het verminderen van overgewicht, in combinatie met een gezond voedingspatroon.



## → 5 Samenleving en veiligheid

In dit hoofdstuk worden de thema's 'samenleving' en 'veiligheid' besproken.

Het thema samenleving bevat de indicatoren:

- Contacten met familie, vrienden of buren
- Vrijwilligerswerk
- Tevredenheid met sociaal leven

Het thema veiligheid bevat de indicatoren:

- Vaak onveilig voelen in een buurt
- Aantal ondervonden delicten
- Aantal geregistreerde misdrijven

### 5.1 Contacten met familie, vrienden en buren

Voor de brede welvaart wordt de indicator gebruikt waarbij wordt aangegeven hoeveel procent van de bevolking van 15 jaar en ouder gemiddeld minstens 1 keer per week contact heeft met familie, vrienden of buren.

De directe relatie tussen sport en wekelijks contact met familie, vrienden en buren is door Van Dool (2023) zichtbaar gemaakt <sup>[23]</sup>. In de studie is deze opgesplitst per opleiding, maar over het algemeen blijkt het dat de mensen die minder contact hebben met familie wel vaker sporten. Mensen die vaker contact hebben met vrienden sporten ook vaker. Dit gaat om correlatie, en zegt dus niet dat je door sport vaker je vrienden ziet. Het kan ook zijn dat mensen die meer sociale behoefte hebben ook eerder gaan sporten <sup>[23]</sup>. Zo blijkt uit een studie van het CBS naar zingeving, dat wekelijks sporten positief samenhangt met het belang van sociaal contact met vrienden. 79% van de sporters vindt het hebben van sociale contacten bij een vereniging belangrijk, tegenover 57% die minder frequent sporten <sup>[75]</sup>.

Sporten en bewegen is vaak een sociale aangelegenheid, met name als het gaat om teamsporten. 24% van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder is lid van een sportvereniging <sup>[76]</sup>. De meest beoefende sporten zijn echter individuele sporten: fitness en hardlopen <sup>[77]</sup>. Al zijn binnen deze individuele sporten ook mogelijkheden voor groepslessen en contact. Niet alleen met sporten in een vereniging, maar ook bij sporten in een zelfgeorganiseerde groep of bij een commerciële aanbieder wordt gebouwd aan een sociaal netwerk <sup>[78]</sup>.

Uit onderzoek van Tiessen-Raaphorst blijkt dat meer dan 70% van de sporters in een sportvereniging goede vrienden heeft gemaakt. Dit geldt ook voor <50% van de sporters in zelfgeorganiseerd verband. De helft van alle sporters blijft na een sportles napraten. Bij een sportvereniging komt dat het meest voor (85%) <sup>[78]</sup>.

Eling concludeert in het onderzoek "We zijn vrienden in het veld; grenzen aan sociale binding en verbroedering door sport" (2004) dat sociale netwerken in een sportteam hecht kunnen zijn, maar ook oppervlakkig en breekbaar <sup>[79]</sup>. In theorie kan sport zorgen voor nieuwe vriendschappen en verbinding binnen een groep. Het kan ook leiden tot uitsluiting. Het wetenschappelijke causale bewijs voor het maken van vriendschappen is nog niet sterk <sup>[79-82]</sup>.

## 5.2 Tevredenheid met sociale leven

Met de brede welvaartsindicator 'tevredenheid met sociale leven' wordt het aandeel inwoners van 18 jaar of ouder bedoeld dat een score van 7 tot en met 10 geeft als antwoord op de vraag 'Kunt u op een schaal van 1 tot en met 10 aangeven in welke mate u tevreden bent met uw sociale leven?' [2].

Door sport in groepsverband komen mensen met andere mensen in contact. Sport en bewegen, vooral in groepsverband, hangen samen met verbeterde sociale vaardigheden [80-85]. Dit kan helpen vriendschappen en relaties aan te gaan. Hierbij blijken sporten waarbij de focus meer ligt op deelname en plezier meer bij te dragen aan de sociale relaties [81:82].

Deze indicator raakt ook aan het thema eenzaamheid. Er zijn aanwijzingen voor een relatie tussen sport en bewegen en eenzaamheid. Vooral wanneer sport of beweegactiviteiten zorgen voor meer sociale steun en sociale vaardigheden [85;86], kunnen deze activiteiten zorgen voor minder eenzaamheid [87;88]. Daarnaast bewegen en sporten mensen die veel eenzaamheid ervaren ook minder vaak [87].

Het inzetten van [erkende interventies](#) kan dus helpen bij de bestrijding van eenzaamheid, een maatschappelijk thema dat de laatste jaren steeds hoger op de agenda is komen te staan [89]. De meeste interventies zijn echter niet effectief bewezen.

## 5.3 Vrijwilligerswerk

Sporten en bewegen in Nederland wordt voor een groot deel mogelijk gemaakt door vrijwilligers. In 2024 deed 9% van de Nederlandse bevolking vrijwilligerswerk bij een sportvereniging [90].

Wanneer je dat vergelijkt met andere sectoren heeft de sportsector het grootste aandeel vrijwilligers actief (zie figuur 5) [91]. Vooral in plattelandsgebieden zijn er meer mensen in verhouding vrijwilliger. In sterk stedelijke gebieden is 12% vrijwilligers (geweest) bij een sportvereniging en in een niet-stedelijke gemeente 20%.

Figuur 5. Vrijwilligerswerk per sector <sup>[91]</sup>.



Vrijwilligerswerk hangt samen met het sociaal kapitaal. Daarnaast heeft vrijwilliger zijn in de sport ook een sterke relatie met een hogere tevredenheid met het leven en een hogere kwaliteit van leven <sup>[92]</sup>.

## 5.4 Aantal ondervonden delicten/geregistreerde misdrijven

De indicator van brede welvaart kijkt naar hoeveel criminele delicten er zijn met burgerlijke slachtoffers. Sport en bewegen heeft geen directe band met het aantal delicten. Maar georganiseerde sport of sociale sportinitiatieven, zouden ervoor kunnen zorgen dat jongeren minder vaak delinquent gedrag vertonen. De theorie is dat sport en bewegen een positieve invloed hebben op vijf factoren. Het voorkomt verveling, normen en waarden worden aangeleerd, het geeft spanning (net als crimineel gedrag), sporten met ander zorgt voor verbondenheid en het zorgt ervoor dat je beter omgaat met het reguleren van emoties en conflicten <sup>[93;94]</sup>. Maar in wetenschappelijke studies wordt een causaal verband met sportactiviteiten en crimineel gedrag nog niet overtuigend bevestigd <sup>[95-99]</sup>. Het blijkt dat een sportactiviteit zelf niet direct zorgt voor minder delinquent gedrag, maar vooral als bepaalde vaardigheden specifiek worden aangeleerd door een gespecialiseerde en pedagogisch sterke coach en er een veilige sociale omgeving is <sup>[94;100-101]</sup>.

Al zijn er wel [voorbeelden](#) van in de praktijk. Daarnaast zijn er specifieke interventies die sport inzetten om delinquent gedrag te verminderen, die positieve resultaten laten zien <sup>[94;97]</sup>.

## 5.5 Vaak onveilig voelen in de buurt

De fysieke inrichting van de openbare ruimte kan het gevoel van sociale veiligheid beïnvloeden. Verlichten van plekken waar men kan fietsen en wandelen draagt bij aan het gevoel van sociale veiligheid. Het aanleggen van kleine parken en groene ruimte kan zorgen voor een betere waargenomen veiligheid, minder criminaliteit en stress, vooral in sociaaleconomisch achtergestelde buurten <sup>[102;103]</sup>. Het gevoel van onveiligheid neemt toe in buurten met veel leegstand, vandalisme, verlaten straten en overwoekerende kavels. Of een onveilige omgeving ook invloed heeft op het beweeggedrag in de buurt, zijn onderzoekers het niet helemaal over eens <sup>[104-105]</sup>. Enkele studies vonden wel dat ouderen belemmeringen voelen om naar buiten te gaan doordat ze zich niet veilig voelen <sup>[106-108]</sup>.

Een aantrekkelijke omgeving met afwisselende en prettige routes, kan wel leiden tot beter welbevinden. Hierdoor neemt het gevoel van veiligheid toe <sup>[102-103;106]</sup>.

Het vergroten van verkeersveiligheid zorgt ervoor dat mensen sporten en bewegen. Het scheiden van wandel- en fietspaden van gemotoriseerd verkeer bevordert het veiligheidsgevoel <sup>[108]</sup>.

## 5.6 Conclusie samenleving en sociale contacten

Sport maakt het mogelijk om mensen te leren kennen en contacten op te doen. Mensen maken vrienden door het sporten, maar hier is beperkt wetenschappelijk bewijs van. Daarnaast kunnen andere clubs ook zorgen voor meer binding en het ontmoeten van andere mensen, waardoor lastig is te zeggen wat de extra bijdrage van sport hierin is. Er is een hoog percentage aan vrijwilligers bij sportclubs of -evenementen. Dat sport- en beweeginitiatieven indirect kunnen zorgen voor minder criminaliteit in een wijk is nog weinig wetenschappelijk bewijs voor. Andersom kan het gevoel van onveiligheid in een wijk het beweeggedrag negatief beïnvloeden. Het goed onderhouden van een omgeving door het plaatsen van verlichting en het tegengaan van vandalisme, maakt een omgeving aantrekkelijker om in te sporten en te bewegen.



## → 6 Wonen en milieu

In dit hoofdstuk wordt de relatie met sport en bewegen en de thema's 'wonen' en 'milieu' besproken.

Het thema wonen bevat de indicatoren:

- Tevredenheid met woonomgeving
- Tevredenheid met woning
- Afstand tot sportterrein
- Afstand tot basisschool
- Afstand tot café en dergelijke
- Natuur- en bosgebied

Het thema milieu bevat de indicatoren:

- Natuurlijke ecosystemen op land per inwoner
- Emissie van fijnstof naar lucht
- Afstand tot openbaar groen
- Kwaliteit zwemwater (kustwateren en binnenwateren)

### 6.1 Tevredenheid met woonomgeving

Tevredenheid met de woonomgeving kan volgens het CBS samenhangen met de overlast en sociale cohesie in een buurt. Personen die overlast ervaren door verkeer, geluid, stank, stof of vuil, zijn over het algemeen minder tevreden met hun buurt <sup>[109]</sup>.

Voorzieningen, zoals hoeveelheid groen, stoepen, straatverlichting, winkels en speelplekken kunnen invloed hebben op het sport- en beweeggedrag. Maar juist ook de ervaren afstand, ervaren toegankelijkheid, een schone en nette omgeving, een gevoel van veiligheid of de kwaliteit van voorzieningen spelen een rol in hoe aantrekkelijk een omgeving is om te sporten en bewegen <sup>[108;110-114]</sup>. Dit zijn ook factoren die de tevredenheid van de woonomgeving bepalen.

Maar ook andersom, in een wijk met uitzicht op natuur kunnen huizen een hogere vastgoedwaarde hebben <sup>[108;114-115]</sup>. De leefbaarheid in een wijk wordt hoger, wanneer het is ingericht om te spelen, sporten en te ontmoeten <sup>[106]</sup>. Hoe meer groen, hoe aantrekkelijker de buurt. Hierbij moet wel de kanttekening geplaatst worden dat een groene en goed bereikbare wijk ook samen kan gaan met hogere vastgoedprijzen of huurprijzen <sup>[108;114-115]</sup>. Waardoor het juist niet meer betaalbaar wordt voor de mensen die minder te besteden hebben en zij gedwongen zijn om te verhuizen <sup>[114-115]</sup>.

Wanneer er meer mensen op straat zijn die elkaar enigszins kennen, ontstaat er sociale interactie. Dit zorgt voor een gevoel van veiligheid, wat het nog aantrekkelijker maakt om hier te sporten en te bewegen. De sociale samenhang verbetert <sup>[108;117-121]</sup>. Minder overlast en betere sociale cohesie kan leiden tot een hogere tevredenheid van een woonomgeving <sup>[106]</sup>.

## 6.2 Afstand tot sportterrein

Afstand tot sportaccommodaties is een factor om te bepalen hoe aantrekkelijk de omgeving is om te sporten en te bewegen. Dit is een van de deelindicatoren om te bepalen hoe beweegvriendelijk een omgeving is (KBO) <sup>[122]</sup>. De sportaccommodaties zijn namelijk belangrijke elementen in de omgeving die gelegenheid geven aan een scala aan beweegactiviteiten <sup>[123]</sup>. Hierbij is diversiteit en nabijheid van verschillende accommodaties belangrijk. Een grote diversiteit aan sportaccommodaties draagt bij aan hogere maandelijkse sportdeelname <sup>[123]</sup>. In Nederland vormt de afstand tot het sportterrein nauwelijks een belemmering om te kunnen sporten en bewegen. Het aanbod is hier afgestemd op de behoefte in de omgeving <sup>[124]</sup>. Meer dan de helft van de sporters kunnen in Nederland hun sportlocatie bereiken binnen minder dan 3 km <sup>[124]</sup>. De gemiddelde afstand naar een sportaccommodatie in Nederland is 0,5 kilometer <sup>[124]</sup>.

De meerderheid van de sporters is bereid verder te reizen, voornamelijk verenigingsleden, voor het beoefenen van de sport. Hoewel onder jongeren en sporters met een chronische aandoening de reisbereidheid minder groot is <sup>[124]</sup>.

Mensen met een beperking geven wel aan dat ze belemmerd worden door het gebrek aan sportaanbod in de wijk. Sportlessen of accommodaties zijn dan niet voldoende aangepast voor mensen met een beperking of het aanbod is te eenzijdig. Maar andere persoonlijke belemmeringen zijn meer van invloed om te gaan sporten voor mensen met een beperking <sup>[47]</sup>.

Niet alleen sportaccommodaties maar ook beweegvoorzieningen in de openbare ruimte, (bijvoorbeeld wandelroutes, fitnessapparaten, bootcamptracks en speeltuinen) vergroten de mogelijkheden om te bewegen in de buurt. Hierbij is het een voorwaarde dat de voorzieningen dichtbij zijn en er instructies of een programmatisch aanbod aanwezig zijn <sup>[108]</sup>.

## 6.3 Nabijheid voorzieningen/OV

De nabijheid van voorzieningen bepaalt mede in hoeverre het aantrekkelijk is om naar voorzieningen, zoals supermarkten en scholen, te wandelen of te fietsen. Dit is ook een deelindicator van de kernindicator beweegvriendelijke omgeving (KBO) <sup>[122]</sup>. De indicator geeft een hogere score bij een korte afstand naar commerciële voorzieningen, publieke voorzieningen en openbaar vervoer. Een kortere afstand zou het aantrekkelijker maken om te voet of met de fiets naar de bestemming te gaan, mits deze veilig en goed toegankelijk is <sup>[124]</sup>.

Ook een goede infrastructuur, met goede veilige verbindingen tussen de diverse voorzieningen verhoogt de aantrekkelijkheid om te wandelen of fietsen. Bijvoorbeeld door aparte fietsroutes aan te leggen. Dit leidt tot efficiëntere routes, waardoor mensen het gevoel hebben dat de bestemmingen beter bereikbaar zijn. Mensen vinden het daardoor aantrekkelijker om te wandelen of te fietsen <sup>[108]</sup>.

## 6.4 Natuur- en bosgebied, kwaliteit zwemwater en afstand tot openbaar groen

De nabijheid en oppervlakte van recreatiegebieden in de natuur of water voor recreatief gebruik zijn ook een van de deelindicatoren (KBO) die bepalen in hoeverre de omgeving beweegvriendelijk is <sup>[122;124]</sup>. De aanwezigheid van groene en blauwe ruimte en aantrekkelijke wandel- en fietspaden stimuleert om te gaan bewegen <sup>[125;126]</sup>. Het RIVM stelt in een kennisbundeling dat groen niet automatisch verleidt tot meer bewegen, maar wel wanneer er voldoende faciliteiten zijn en goed onderhouden paden <sup>[127]</sup>. Daarnaast is een sport- of beweegactiviteit nog beter voor de gezondheid als deze plaatsvindt in de natuur. Een natuurlijke omgeving helpt ook bij vermoeidheid en verhoogt de energie, waardoor sporters het langer kunnen volhouden. Daarnaast is groen goed voor de fysieke en mentale gezondheid <sup>[127]</sup>.

## 6.5 Fijnstof en CO<sub>2</sub>

Wandelen en fietsen in plaats van het nemen van de auto kan besparen in CO<sub>2</sub> uitstoot en fijnstof. Volgens het Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid (KiM) kan dat 150 gram CO<sub>2</sub> per kilometer besparen. Wanneer alle korte autoritten onder de 7,5 kilometer worden vervangen door de fiets of wandelen dan bespaart dat twee miljard kilo CO<sub>2</sub>-uitstoot, 2,6 kiloton stikstofoxiden en 0,13 kiloton fijnstof per jaar <sup>[128]</sup>.

Daarnaast vangen grassportvelden fijnstof en leggen CO<sub>2</sub> vast en zorgen voor hittebestendigheid <sup>[129]</sup>. Daarnaast zet de sportwereld zich in om minder CO<sub>2</sub> uit te stoten en andere duurzaamheidsdoelen te behalen. In de Routekaart Verduurzaming Sport die in 2020 is opgesteld en ondertekend door de sportsector, staan vier ambities centraal <sup>[130]</sup>:

- 1 Alle sportaccommodaties CO<sub>2</sub>-arm
- 2 Het uitbannen van bestrijdingsmiddelen
- 3 Het gebruik van circulaire materialen
- 4 Een klimaatadaptieve sportomgeving

## 6.6 Conclusie

De aantrekkelijkheid van een woonomgeving kan bepalen of mensen hier gaan sporten en bewegen. De leefbaarheid van een wijk wordt groter, wanneer het is ingericht om te spelen, sporten en te ontmoeten. Minder overlast en een hogere sociale cohesie in de wijk, hangt samen met een hogere tevredenheid van de woonomgeving. De aanwezigheid van groene en open plekken en een toegankelijke, veilige, bereikbare en aantrekkelijke omgeving kan zorgen voor verbetering van sociale samenhang en spontane ontmoetingen op straat, mits er bekenden in de buurt wonen. Onder overlast valt verkeersoverlast, geluidsoverlast en stank-, stof-, of vuiloverlast. Door een omgeving beweegvriendelijk in te richten, wordt fietsen en wandelen aantrekkelijker in plaats van de auto. Dit kan zorgen voor minder verkeersoverlast en luchtvervuiling <sup>[85]</sup>. Hierdoor kan het beweegvriendelijke inrichten van een wijk leiden tot een betere tevredenheid van de woonomgeving. Een kortere afstand tot een sportaccommodatie, nabijheid van voorzieningen, een korte afstand en grote oppervlakte van openbaar groen en een hogere kwaliteit van zwemwater maken de omgeving beweegvriendelijker.

Deze verkennende literatuurstudie laat zien dat sport en bewegen meer is dan een fysieke activiteit. Sport en bewegen kan bijdragen aan het bevorderen van de brede welvaart, vooral via gezondheid en welzijn. Daarnaast kan een goede brede welvaart in de regio zorgen voor meer sport- en beweegdeelname. Bijvoorbeeld door een korte afstand naar sportterreinen, groen en natuurgebieden en voorzieningen. De aard van de relatie tussen sport en bewegen en de respectievelijke indicatoren verschilt sterk. De relatie tussen sport en bewegen en de samenleving en sociale contacten heeft aanwijzingen voor een relatie, maar is minder sterk bewezen.

## Discussie

Deze verkenning heeft verschillende wetenschappelijke bronnen meegenomen, maar is zeker niet toereikend. Het heeft vooral als doel om te laten zien hoe de relaties lopen tussen sport en bewegen en de indicatoren van de brede welvaart.

In de [whitepaper 'De bijdrage van sport en bewegen aan de brede welvaart'](#) zijn de thema's samengevat, worden deze relaties visueel weergegeven en worden er per thema praktische tips gegeven om de brede welvaart te bevorderen.



- 1 Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Monitor Brede welvaart en SDG: definities. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/monitor-brede-welvaart-en-de-sustainable-development-goals/definities>. [Op 11 maart 2026].
- 2 Centraal Bureau voor de Statistiek. Regionale Monitor Brede Welvaart. [Internet] Geraadpleegd van: <https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/regionale-monitor-brede-welvaart/indicator>. [Op 20 maart 2026].
- 3 Centraal Bureau voor de Statistiek. Welzijn. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/monitor-brede-welvaart-en-de-sustainable-development-goals/hier-en-nu/subjectief-welzijn>. [Op 19 maart 2026].
- 4 Rodriguez-Ayllon M, et al. [Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis](#). Sports Med. 2019 Sep;49(9):1383-1410. doi: 10.1007/s40279-019-01099-5. PMID: 30993594.
- 5 Ruseski JE, Humphreys BR, Hallman K, Wicker P, Breuer C. ["Sport Participation and Subjective Well-Being: Instrumental Variable Results From German Survey Data"](#). Journal of Physical Activity and Health; 2014; 11.2 : 396-403. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0001>. Web. 29 Nov. 2022.
- 6 Lechner M. [Long-run labour market and health effects of individual sports activities](#). J Health Econ. 2009 Jul;28(4):839-54. doi: 10.1016/j.jhealeco.2009.05.003. Epub 2009 Jun 6. PMID: 19570587.
- 7 Becchetti L, Pelloni A, Rossetti F. [Relational Goods, Sociability, and Happiness](#). Kyklos. 2008; 61: 343-363. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6435.2008.00405.x>.
- 8 Wang F, Orpana HM, Morrison H, de Groh M, Dai S, Luo W. [Long-term association between leisure-time physical activity and changes in happiness: analysis of the Prospective National Population Health Survey](#). Am J Epidemiol. 2012 Dec 15;176(12):1095-100. doi: 10.1093/aje/kws199. Epub 2012 Nov 20. PMID: 23171884.
- 9 Zhang Z, Chen W. [A systematic review of measures for psychological well-being in physical activity studies and identification of critical issues](#). J Affect Disord. 2019 Sep 1;256:473-485. doi: 10.1016/j.jad.2019.06.024. Epub 2019 Jun 22. PMID: 31260830.
- 10 Pawlowski T, Downward P, Rasciute S. Subjective well-being in European countries—on the age-specific impact of physical activity. European Review of Aging and Physical Activity; 2011; 10.1007/s11556-011-0085-x.
- 11 Downward P, Hallmann K, Rasciute S. [Exploring the interrelationship between sport, health and social outcomes in the UK: implications for health policy](#). European Journal of Public Health, Volume 28, Issue 1, February 2018, Pages 99–104, <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckx063>.
- 12 Downward P, Rasciute S. [Does sport make you happy? An analysis of the well-being derived from sports participation](#). International Review of Applied Economics. 2011; 25. 331-348. 10.1080/02692171.2010.511168.
- 13 Frey BS, Gullo A. Does Sports Make People Happier, or Do Happy People More Sports? Journal of Sports Economics. 2021; 22(4), 432–458. <https://doi.org/10.1177/1527002520985667>.
- 14 Wang G, Li W, Dou K. [Extracurricular sports participation increases life satisfaction among Chinese adolescents: A moderated mediation model](#). Social Behavior and Personality: An international journal. 2020; 48(8), e8993.
- 15 Thormann TF, Gehrman S, Wicker P. The Wellbeing Valuation Approach: The Monetary Value of Sport Participation and Volunteering for Different Life Satisfaction Measures and Estimators. Journal of Sports Economics; 2022; 23(8), 1096-1115.
- 16 Schoemaker J, Boer WIJ de, Davies L, Kokolakis T. The Well-Being Value of Sport for Loneliness and Depression. Journal of Sports Economics. 2025; 27(1), 88-115. <https://doi.org/10.1177/15270025251396496>.
- 17 Huang H, Humphreys BR. [Sports participation and happiness: Evidence from US microdata](#). Journal of Economic Psychology. 2012; 33, 4. 776-793. ISSN 0167-4870. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2012.02.007>.

- 18 Centraal Bureau voor de Statistiek. Welzijn in relatie met gezondheid en leefstijl; kenmerken gezondheid. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/85576NED/table>. [Op 20 maart 2026].
- 19 GGD, Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS), Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen](#). 2025.
- 20 Dool R van den. [Deelname sport en bewegen van mensen met een lage sociaaleconomische status: de achtergronden van de deelname](#). Utrecht: Mulier Instituut; 2022.
- 21 Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), VeiligheidNL, Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). LSM-A Bewegen en omgevallen/leefstijlmonitor 2025.
- 22 Dool R van den. [Deelname sport en bewegen van mensen met een lage sociaaleconomische status: de achtergronden van de deelname](#). Utrecht: Mulier Instituut; 2022.
- 23 Dool R van den, Breul W van den, Pulles I. [Verklaring verschil sportdeelname naar opleiding: inventarisatie van mogelijke verklaringen](#). Utrecht: Mulier Instituut; 2023.
- 24 Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Cijfers en feiten over de relatie tussen armoede en gezondheid. [Internet] Geraadpleegd van: <https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/armoede-schulden-en-gezondheid/relatie-armoede-en-gezondheid>. [Op 20 maart 2026].
- 25 Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Ongezonde leefstijl opvattingen en gedragingen: sport en bewegen. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2023/on-gezonde-leefstijl-2022-opvattingen-motieven-en-gedragingen/4-sporten-en-bewegen>. [Op 20 maart 2026].
- 26 Centraal Bureau voor de Statistiek, i.s.m. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor 2023. Den Haag: CBS; 2023.
- 27 Centraal Bureau voor de Statistiek. Leefstijl en sociaaleconomische status. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/statistische-trends/2025/leefstijl-en-sociaaleconomische-status/4-conclusie>. [Op 20 maart 2026].
- 28 Pharos. De cijfers achter sociaaleconomische gezondheidsverschillen (SEGV). [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.pharos.nl/factsheets/de-cijfers-achter-sociaaleconomische-gezondheidsverschillen-segv/>. [Op 20 maart 2026].
- 29 Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Cijfers en feiten over de relatie tussen armoede en gezondheid. [Internet] Geraadpleegd van: <https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/armoede-schulden-en-gezondheid/relatie-armoede-en-gezondheid>. [Op 20 maart 2026].
- 30 Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Ongezonde leefstijl opvattingen en gedragingen: sport en bewegen. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2023/on-gezonde-leefstijl-2022-opvattingen-motieven-en-gedragingen/4-sporten-en-bewegen>. [Op 20 maart 2026].
- 31 Dool R van den. [Sporten mensen minder in wijken met een lagere sociaaleconomische status?](#) Mulier Instituut: Utrecht; 2024.
- 32 Stuij M, Pulles I, Hoogendijk R, Dalhuisen C, Prent J. [Sport- en zwemblesregelingen voor mensen met een laag inkomen: onderzoek naar lokale aanwezigheid en aanvragen](#). Utrecht: Mulier instituut; 2024.
- 33 Nederlands Jeugdinstituut (NJI). Meer jongeren hebben geen startkwalificatie. Geraadpleegd van: <https://www.nji.nl/actueel/meer-jongeren-hebben-geen-startkwalificatie>. [Op 24 maart 2026].
- 34 Janssen L, Berghe L Van Den, Vandevelde S, Coussens M, Hyfte E. Wat maakt het verschil in het voorkomen van schooluitval bij jongvolwassenen?. Universiteit Gent; 2022; 61. 172-186.
- 35 Neely SR, Vaquera E. Making it count: Breadth and intensity of extracurricular engagement and high school dropout. *Sociological Perspectives*; 2017; 60(6), 1039-1062. <https://doi.org/10.1177/0731121417700114>.
- 36 Crispin LM. Extracurricular Participation, "At-Risk" Status, and the High School Dropout Decision. *Education Finance and Policy*; 2017, 12(2), 166-196. [https://doi.org/10.1162/EDFP\\_a\\_00212](https://doi.org/10.1162/EDFP_a_00212).

- 37 Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). De Nederlandse sporteconomie 2022: De sporteconomie in macro-economisch perspectief. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2025/de-nederlandse-sporteconomie-2022?onpage=true#c-2--De-sporteconomie-in-macro-economisch-perspectief>. [Op 20 maart 2026].
- 38 Blonk RWB, Twuijver MW van, Ven HA van de, Hazelzet AM. T [Quickscan wetenschappelijke literatuur gemeentelijke uitvoeringspraktijk](#). TNO: Leiden; 2015. Geraadpleegd van: [Op 20 maart 2026].
- 39 Centraal Bureau voor de Statistiek. Welzijn in relatie met gezondheid en leefstijl; kenmerken gezondheid. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/85576NED/table>. [Op 20 maart 2026].
- 40 Gezondheidsraad. [Physical activity and risk of chronic diseases](#). Achtergronddocument van: Beweegrichtlijnen 2017. Den Haag: Gezondheidsraad; 2017.
- 41 World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. WHO; 2022.
- 42 Government UK; Department of Health and Social Care. Physical activity guidelines: UK Chief Medical Officers' report. [Gov.Uk](#); 2019.
- 43 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. [Internet]. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018. Geraadpleegd van: [https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG\\_Advisory\\_Committee\\_Report.pdf](https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf). [Op 20 maart 2026].
- 44 Bouchard B, Blair SN, Haskell W. WHO/ BR and Physical Activity and Health 2nd Edition. Human Kinetics; 2012.
- 45 Liang ZD, Zhang M, Wang CZ, Yuan Y, Liang JH. Association between sedentary behavior, physical activity, and cardiovascular disease-related outcomes in adults-A meta-analysis and systematic review. *Front Public Health*. 2022 Oct 19;10:1018460. doi: 10.3389/fpubh.2022.1018460. PMID: 36339165; PMCID: PMC9632849.
- 46 Mourik-Boelema MS van, Vegt AJ van der, Berg SW van den, Wendel-Vos GCW, Schurink- van 't Klooster. [Inzicht in mensen die niet en weinig bewegen in Nederland](#). RIVM: Bilthoven; 2024.
- 47 Gómez Berns A, Lindert C van. [Sport- en bewegdeelname van mensen met een motorische beperking](#). Utrecht: Mulier Instituut; 2025
- 48 Pascoe M, Bailey AP, Craike M, Carter T, Patten R, Stepto N, Parker A. Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review. *BMJ Open Sport Exerc Med*. 2020 Jan 23;6(1):e000677. doi: 10.1136/bmjsem-2019-000677. PMID: 32095272; PMCID: PMC7010991.
- 49 Pérez-López FR, Martínez-Domínguez SJ, Lajusticia H, Chedraui P; Health Outcomes Systematic Analyses Project. Effects of programmed exercise on depressive symptoms in midlife and older women: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Maturitas*. 2017 Dec;106:38-47. doi: 10.1016/j.maturitas.2017.09.001. Epub 2017 Sep 4. PMID: 29150165.
- 50 Rodriguez-Ayllon M, Cadenas-Sánchez C, Estévez-López F, et al. Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and MetaAnalysis. *Sports Med*. 2019;49(9):1383-1410. doi:10.1007/s40279-019-01099-5.
- 51 Kelly P, Williamson C, Niven AG, Hunter R, Mutrie N, Richards J. Walking on sunshine: scoping review of the evidence for walking and mental health. *Br J Sports Med*. 2018;52(12):800-806. doi:10.1136/bjsports-2017-098827.
- 52 Rosenbaum S, Vancampfort D, Steel Z, Newby J, Ward PB, Stubbs B. Physical activity in the treatment of Post-traumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Res*. 2015; 230(2):130136. doi:10.1016/j.psychres.2015.10.017.
- 53 Carter T, Morres ID, Meade O, Callaghan P. The Effect of Exercise on Depressive Symptoms in Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2016; 55(7), 580–590. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2016.04.016>.
- 54 Petruzzello SJ, Landers DM, Hatfield BD., et al. A Meta-Analysis on the Anxiety-Reducing Effects of Acute and Chronic Exercise. *Sports Med*. 1991; 11, 143–182. doi: 10.2165/00007256-199111030-00002.

- 55 Gordon BR, McDowell CP, Lyons M, Herring MP. The Effects of Resistance Exercise Training on Anxiety: A Meta-Analysis and Meta-Regression Analysis of Randomized Controlled Trials. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*. 2017; 47(12), 2521–2532. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0769-0>.
- 56 McDowell CP, Dishman RK, Gordon BR, Herring MP. Physical Activity and Anxiety: A Systematic Review and Meta-analysis of Prospective Cohort Studies. *Am J Prev Med*. 2019 Oct;57(4):545-556. doi: 10.1016/j.amepre.2019.05.012. PMID: 31542132.
- 57 Kvam S, Kleppe CL, Nordhus IH, Hovland A. [Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis](#). *J Affect Disord*. 2016;202: 67-86.
- 58 Rebar AL, Stanton R, Geard D, Short C, Duncan MJ, Vandelanotte C. [A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations](#). *Health Psychol Rev*. 2015;9(3): 366-378.
- 59 Schuch FB, Vancampfort D, Richards J, Rosenbaum S, Ward PB, Stubbs B. [Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias](#). *J Psychiatr Res*. 2016;77: 42-51.
- 60 Schuch FB, Vancampfort D, Rosenbaum S, Richards J, Ward PB, Veronese N, Solmi M, Cadore EL, Stubbs B. [Exercise for depression in older adults: a meta-analysis of randomized controlled trials adjusting for publication bias](#). *Rev Bras Psiquiatr*. 2016; 38(3): 247-254.
- 61 Recchia F, Leung CK, Chin EC, et al. [Comparative effectiveness of exercise, antidepressants and their combination in treating non-severe depression: a systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials](#). *British Journal of Sports Medicine*. 2022;56:1375-1380.
- 62 Ooms L, Dool R van den, Elling A. [Psychische gezondheid, bewegen en sport. Utrecht; Mulier Instituut: 2020](#).
- 63 Teychenne M, White RL, Richards J, Schuch FB, Rosenbaum S, Bennie JA. Do we need physical activity guidelines for mental health: What does the evidence tell us? *Mental Health and Physical Activity*. 2020;18:100315.
- 64 Budde, H., Machado, S., Ribeiro, P., & Wegner, M. (2015). The cortisol response to exercise in young adults. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 9, 13. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2015.00013>.
- 65 Taylor AH. Physical activity, anxiety, and stress. In: Biddle SJH, Fox KR, Boutcher SH, editors. [Physical activity and psychological well-being](#). London: Routledge; 2003. pp. 10–45.
- 66 Chekroud SR, Gueorguieva R, Zheutlin AB, Paulus M, Krumholz HM, Krystal JH, e.a. [Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study](#). *The Lancet Psychiatry*. 1 september 2018;5(9):739–46.
- 67 Biddle SJ, Ciaccioni S, Thomas G, Vergeer I. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychol Sport Exerc*. 2019;42:146-55.
- 68 Biddle SJH, Mutrie N. *Psychology of physical activity; determinants, well-being & interventions*. London & New York: Routledge; Taylor & Francis Group; 2015.
- 69 Partner Overgewicht Nederland (PON), Vrije Universiteit Amsterdam (VU). Richtlijn Overgewicht en obesitas bij volwassenen en kinderen. [Internet]. Geraadpleegd van: [https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/overgewicht\\_en\\_obesitas\\_bij\\_volwassenen\\_en\\_kinderen/startpagina\\_richtlijn\\_overgewicht\\_en\\_obesitas\\_bij\\_volwassenen\\_en\\_kinderen.html](https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/overgewicht_en_obesitas_bij_volwassenen_en_kinderen/startpagina_richtlijn_overgewicht_en_obesitas_bij_volwassenen_en_kinderen.html). [Op 20 maart 2026].
- 70 Al-Khudairy L, Loveman E, Colquitt JL, Mead E, Johnson RE, Fraser H, et al. [Diet, physical activity and behavioural interventions for the treatment of overweight or obese adolescents aged 12 to 17 years](#). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2017. Issue 6. Art. No.: CD012691. doi: 10.1002/14651858.CD012691.pub1.
- 71 Chaplais E, Naughton G, Thivel D, Courteix D, Greene D. [Smartphone interventions for weight treatment and behavioral change in pediatric obesity: A systematic review](#). *Telemedicine and e-Health*; 2015; 21(10), 822-830.
- 72 Pearson N, Braithwaite R, Biddle SJH. [The effectiveness of interventions to increase physical activity among adolescent girls: A meta-analysis](#). *Academic Pediatrics*; 2015; 15(1), 9-18.
- 73 Calcaterra V, Vandoni M, Rossi V, Berardo C, Grazi R, Cordaro E, Tranfaglia V, Carnevale Pellino V, Cereda C, Zuccotti G. Use of physical activity and exercise to reduce inflammation in children and adolescents with obesity. *Int J Environ Res Public Health* 2022;19(11):6908.
- 74 World Health Organization. [Global status report on physical activity 2022](#). Geneva: WHO; 2022.

- 75 Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Zingeving. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2022/zingeving?onepage=true#c-4--Conclusies-en-discussie>. [Op 24 maart 2026].
- 76 RIVM. Clublidmaatschap. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/clublidmaatschap>. [Op 24 maart 2026].
- 77 Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), VeiligheidNL in samenwerking met Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS), [LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor](#). 2023.
- 78 Tiessen- Raaphorst A. [Sociale cohesie en de rol van de sportsector](#). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau; 2020.
- 79 Elling A. 'We zijn vrienden in het veld': grenzen aan sociale binding en 'verbroedering' door sport. *Pedagogiek*; 2004; 24 (pp. 342-360).
- 80 Cox, S. [Game of life: how sport and recreation can help make us healthier, happier & richer](#). The Sport and Recreation Alliance; 2012.
- 81 Eather N, Wade L, Pankowiak A, Eime R. The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Syst Rev*. 2023 Jun 21;12(1):102. doi: [10.1186/s13643-023-02264-8](https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8). PMID: 37344901; PMCID: PMC10286465.
- 82 Eime R M, Young JA, Harvey JT, Charity M J, Payne W.R. 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*; 2013 10(1), 1-21. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>.
- 83 Spaaij R. The glue that holds the community together? Sport and sustainability in rural Australia. *Sport in Society*; 2009; 12:9, 1132-1146, <https://doi.org/10.1080/17430430903137787>.
- 84 Sánchez-Santos JM, Rungo P & Lera-López F. Building social capital through sport engagement: evidence for adults aged 50 years and older. *Ageing and Society*. 2024;44(2):403-428. doi:[10.1017/S0144686X22000046](https://doi.org/10.1017/S0144686X22000046).
- 85 Armour K, Sandford R, Duncombe R. Positive youth development and physical activity/sport interventions: Mechanisms leading to sustained impact. *Physical Education and Sport Pedagogy* 2013; 18(3), 256-281. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.666791>.
- 86 Hermens N, Super S, Verkooijen KT, Koelen MA. A systematic review of life skill development through sports programs serving socially vulnerable youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2017; 88(4), 408-424. <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1355527>.
- 87 Pels, F., & Kleinert, J. Loneliness and physical activity: A systematic review. *International Review of Sport & Exercise Psychology*, 2016; 9(1), 231-260. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1177849>.
- 88 Moeller RW, Seehuus M. Loneliness as a mediator for college students' social skills and experiences of depression and anxiety. *Journal of Adolescence*; 2019; 73, 1-13. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1016/j.adolescence.2019.03.006>.
- 89 Nederlands Jeugdinstuut (NJI). Cijfers over eenzaamheid. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.nji.nl/databanken/cijfers/cijfers-over-eeenzaamheid>. [Op 24 maart 2026].
- 90 RIVM. Vrijwilligerswerk. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/vrijwilligerswerk>. [Op 13 oktober 2025].
- 91 Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Helft 15-plussers deed in 2024 vrijwilligerswerk. Geraadpleegd van: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2025/19/helft-15-plussers-deed-in-2024-vrijwilligerswerk>. [Op 24 maart 2026].
- 92 Kokolakakis T, Schoemaker J, Lera-Lopez F, de Boer W, Čingienė V, Papić A and Ahlert G. Valuing the contribution of sport volunteering to subjective wellbeing: evidence from eight European countries. *Front. Sports Act. Living*; 2024; 6:1308065. doi: [10.3389/fspor.2024.1308065](https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1308065).
- 93 Boonstra N, Hermens N. [De maatschappelijke waarde van sport: een literatuurreview naar de inverdieneffecten van sport](#). Utrecht: Verwey-Jonker Instituut; 2011.
- 94 Grotens, Koning, Hartog, van Vredendaal, Cremers. Justitiële interventies: beschrijving 'Alleen jij bepaalt wie je bent'. Utrecht: Nederlands Jeugdinstuut, Movisie en Trimbos Instituut; 2024. Geraadpleegd van: <https://www.nji.nl/system/files/2021-04/uitgebreide-beschrijving-Alleen-jij-bepaald-wie-je-bent-herbeoordeling.pdf>. [Op 24 maart 2026].

- 95 Cid A. Interventions Using Regular Activities to Engage High-Risk School-Age Youth: a Review of After-School Programs in Latin America and the Caribbean. *Prev Sci*; 2017 Oct;18(7):879-886. doi: [10.1007/s11121-016-0708-6](https://doi.org/10.1007/s11121-016-0708-6). PMID: 27631693.
- 96 Sanchez-Lastra MA, de Dios Álvarez V, Ayán Pérez C. Effectiveness of Prison-Based Exercise Training Programs: A Systematic Review. *J Phys Act Health*. 2019 Dec 1;16(12):1196-1209. doi: [10.1123/jpah.2019-0049](https://doi.org/10.1123/jpah.2019-0049). Epub 2019 Oct 15. PMID: 31615971.
- 97 Spruit A, van Vugt E, van der Put C, van der Stouwe T, Stams GJ. Sports Participation and Juvenile Delinquency: A Meta-Analytic Review. *J Youth Adolesc*. 2016 Apr;45(4):655-71. doi: [10.1007/s10964-015-0389-7](https://doi.org/10.1007/s10964-015-0389-7). Epub 2015 Nov 23. PMID: 26597782; PMCID: PMC4783457.
- 98 Spruit A, van der Put C, van Vugt E, Stams GJ. Predictors of Intervention Success in a Sports-Based Program for Adolescents at Risk of Juvenile Delinquency. *Int J Offender Ther Comp Criminol*. 2018 May;62(6):1535-1555. doi: [10.1177/0306624X17698055](https://doi.org/10.1177/0306624X17698055). Epub 2017 Mar 8. PMID: 28741394; PMCID: PMC5904749.
- 99 Taheri SA, Welsh BC. After-school programs for delinquency prevention: A systematic review and meta-analysis. *Youth Violence and Juvenile Justice*; 2015 14(3), 272-290. <https://doi.org/10.1177/1541204014567542>.
- 100 Rutten EA, Stams GJJM, Biesta GJJ, Schuengel C, Dirks E, Hoeksma JB. The contribution of organized youth sport to antisocial and prosocial behavior in adolescent athletes. *Journal of Youth and Adolescence*; 2007; 36, 255-264. doi:10.1007/s10964-006-9085-y.
- 101 Perkins DF, Noam GG. Characteristics of sports-based youth development programs. *New Directions for Youth Development*; 2007; 115, 75-84. doi:10.1002/yd.224.
- 102 Wengel TTT, Troelsen J. How the urban environment impacts physical activity: A scoping review of the associations between urban planning and physical activity. The Danish Health Authority; 2020.
- 103 Yen IH, Fandel Flood J, Thompson H, Anderson LA, Wong G. How design of places promotes or inhibits mobility of older adults: realist synthesis of 20 years of research. *Journal of aging and health*, 2014; 26(8), 1340-1372.
- 104 Rauws R, Ruikes D, Noordzij JM. [Zoveel mensen, zoveel wensen: een verkenning van belemmeringen om te sporten of bewegen in de openbare ruimte](#). Utrecht: Mulier Instituut; 2025.
- 105 Garcia L, Mendonça G, Benedetti TRB, Borges LJ, Streit IA, Christofolletti M, Binotto MA. Barriers and facilitators of domain-specific physical activity: a systematic review of reviews. *BMC Public Health*; 2022; 22(1), 1964.
- 106 Rauws R, Noordzij JM, Mulier Instituut, Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), Kenniscentrum Sport & Bewegen, Fontys Hogeschool, Vital Cities, HOWEST. [Argumenten voor een beweegvriendelijke omgeving](#). Utrecht: Kenniscentrum Sport & Bewegen; 2023.
- 107 Moran M, Cauwenberg J van, Hercky-Linnewiel R, Cerin E, Deforche B, Plaut P. Understanding the relationships between the physical environment and physical activity in older adults: a systematic review of qualitative studies. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2014; 11: 79. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-79>.
- 108 Prins RG, Ruikes D, Hoekman RHA. [Werkzame elementen van de beweegvriendelijke omgeving: een overzicht van de literatuur](#). Utrecht: Mulier Instituut; 2020.
- 109 Beuningen van J. [Woning en woonomgeving gerelateerd aan tevredenheid met het leven](#). Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS): Den Haag; 2018.
- 110 Moran M, Van Cauwenberg J, Hercky-Linnewiel R, Cerin E, Deforche B, Plaut P. Understanding the relationships between the physical environment and physical activity in older adults: a systematic review of qualitative studies. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2014; 11, 79. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-79>.
- 111 Salvo G, Lashewicz BM, Doyle-Baker PK, McCormack GR. Neighbourhood built environment influences on physical activity among adults: A systematized review of qualitative evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018; 15(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph15050897>.
- 112 Qi J, Mazumdar S, Vasconcelos AC. Understanding the Relationship between Urban Public Space and Social Cohesion: A Systematic Review. *Int. Journal of Com. WB* 7; 2024; 155-212 <https://doi.org/10.1007/s42413-024-00204-5>.

- 113 Jennings V, Bamkole O. The Relationship between Social Cohesion and Urban Green Space: An Avenue for Health Promotion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019; 16(3):452. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030452>.
- 114 Pronk J, Kempen S van, Dijkstra J, Klauw M van der. *Ruimtelijk ontwerp voor sociale cohesie*. TNO: Leiden; 2025.
- 115 Angelovski I, Connolly JJ, Garcia-Lamarca M, Cole H, Pearsall H. New scholarly pathways on green gentrification: What does the urban 'green turn' mean and where is it going?. *Progress in human geography*. 2019; 43(6), 1064-1086.
- 116 Choi K, Park HJ, Dewald J. The impact of mixes of transportation options on residential property values: Synergistic effects of walkability. *Cities*; 2021; 111, 103080.
- 117 Moran M, Van Cauwenberg J, Hercky-Linnewiel R, Cerin E, Deforche B, Plaut P. Understanding the relationships between the physical environment and physical activity in older adults: a systematic review of qualitative studies. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2014; 11, 79. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-79>.
- 118 Salvo G, Lashewicz BM, Doyle-Baker PK, McCormack GR. Neighbourhood built environment influences on physical activity among adults: A systematized review of qualitative evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018; 15(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph15050897>.
- 119 Qi J, Mazumdar S, Vasconcelos AC. Understanding the Relationship between Urban Public Space and Social Cohesion: A Systematic Review. *Int. Journal of Com. WB* 7; 2024; 155-212 <https://doi.org/10.1007/s42413-024-00204-5>.
- 120 Jennings V, Bamkole O. The Relationship between Social Cohesion and Urban Green Space: An Avenue for Health Promotion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019; 16(3):452. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030452>.
- 121 Pronk J, Kempen S van, Dijkstra J, Klauw M van der. *Ruimtelijk ontwerp voor sociale cohesie*. TNO: Leiden; 2025.
- 122 Mulier Instituut. [Kernindicator Beweegvriendelijke Omgeving](https://www.mulierinstituut.nl/programmas-aanbod/kernindicator-beweegvriendelijke-omgeving/). [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.mulierinstituut.nl/programmas-aanbod/kernindicator-beweegvriendelijke-omgeving/>. [Op 20 maart 2026].
- 123 Hoekman RHA. [Sport policy, sport facilities and sport participation](#). Nijmegen: Radboud Universiteit; 2018.
- 124 Ruikes D, Schadenberg B. [Jaarrapport ruimte voor sport en bewegen: overzicht van beleidsrelevante kennis over de sport- en bewegestructuur](#). Utrecht: Mulier Instituut; 2024.
- 125 Georgiou M, Morison G, Smith N, Tiegies Z & Chastin S. Mechanisms of impact of blue spaces on human health: A systematic literature review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 Mar;18(5):2486. doi:10.3390/ijerph18052486. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33802522/>.
- 126 Pasanen TP, White MP, Wheeler BW, Garrett JK & Elliott LW. Neighbourhood blue space, health and wellbeing: the mediating role of different types of physical activity. *Environment International*. 2019 Nov;131:105016. doi:10.1016/j.envint.2019.105016.
- 127 Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). [Kenniscbundeling Groen en Gezondheid](#). Bilthoven: RIVM; 2025.
- 128 Haas M de, Hamersma M. *Fietsfeiten: nieuwe inzichten*. Den Haag: Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid (KiM); 2020.
- 129 Branchevereniging Sport en Cultuurtechniek. *De voordelen van natuurgras sportvelden*. Geraadpleegd van: <https://www.bsnc.nl/rapport-de-meerwaarde-van-natuurgras-voor-de-omgeving-nu-gratis-te-ontvangen/>. [Op 20 maart 2026].
- 130 Kenniscentrum Sport & Bewegen. *Routekaart verduurzaming sport*. Geraadpleegd van: <https://www.duurzamesportsector.nl/routekaart-verduurzaming-sport/>. [Op 29 november 2022].



## Over Kenniscentrum Sport & Bewegen

Kenniscentrum Sport & Bewegen maakt kennis uit wetenschap, beleid en praktijk beschikbaar en toepasbaar voor professionals in de sport, zorg, welzijn, onderwijs en overheid. Kennis over het belang en de effecten van bewegen. Toepassen van deze kennis vergroot de kwaliteit en effectiviteit van sport en bewegen. Dit draagt bij aan een sociaal, vitaal Nederland. De belangrijkste opdrachtgever en financier van Kenniscentrum Sport & Bewegen is het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. We delen onderbouwde kennis over bewegen voor jong tot oud, inspirerende voorbeelden en ontwikkelen samen met jou producten voor de praktijk. Denk aan handige stappenplannen, factsheets of een whitepaper zoals deze.

Meer informatie: [kenniscentrumsportenbewegen.nl](https://kenniscentrumsportenbewegen.nl)

### Colofon

In 2022 hebben Ecorys en Kenniscentrum Sport & Bewegen een verkenning op het thema brede welvaart en sport & bewegen geschreven. In 2026 heeft Kenniscentrum Sport & Bewegen een verdieping op dat literatuuronderzoek van Ecorys uitgevoerd.

Auteur: Femke van der Pal

Vormgeving: Birgit Schrama

December 2022, update april 2026, Utrecht