



IMPACT ROUTES SPORT EN BEWEGEN

Hoofdstuk: welzijn

December 2025
Jelle Schoemaker

IMPACT ROUTES SPORT EN BEWEGEN

Hoofdstuk: welzijn



Opdrachtgever: Kenniscentrum Sport & Beweging

Foto voorkant: Midjourney



Auteur: Jelle Schoemaker

Sports & Economics Research Centre (SERC)

HAN University of Applied Sciences (HAN)

i: www.sporteconomie.nl

7.1 WELZIJN: DEFINITIE

In de literatuur wordt veel onderzoek gedaan naar wat mensen gelukkig maakt. Dat wordt aangeduid met de term Subjective Wellbeing (SWB). Hieronder vallen zowel studies die gaan over happiness (geluk) als over life satisfaction (levenstevredenheid). Hoewel die twee begrippen net wat anders betekenen, hebben ze een sterke samenhang en worden ze veelal door elkaar gebruikt (Veenhoven, 2004). Subjective Wellbeing wordt vertaald naar welzijn, maar de term welbevinden, geluk of levenstevredenheid zou ook gehanteerd kunnen worden.

Deze perspectieven op welzijn, geworteld in de hedonistische filosofie, hebben het psychologisch onderzoek al meer dan 50 jaar beïnvloed en winnen nu terrein onder economen (Dolan et al., 2008). Onderzoek heeft aangetoond dat SWB betrouwbaar meetbaar is (Diener et al., 2009). Directe metingen van welzijn worden op twee primaire manieren onderscheiden: evaluaties en ervaringen. Evaluaties bieden een alomvattend beeld van welzijn en vragen individuen om een levensbeoordeling te geven. Ervaringen daarentegen leggen de dagelijkse emoties vast die individuen tegenkomen. Men heeft het dan over geluk.

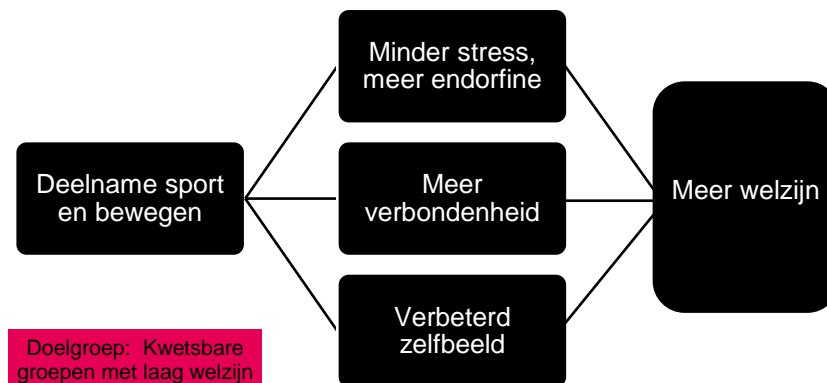
7.2 WELZIJN: BELANG

Er is een groeiende erkenning bij beleidsmakers dat maatschappelijk ontwikkeling niet uitsluitend wordt gemeten aan de hand van objectieve maatstaven of voorkeuren, maar ook door het subjectieve welzijn van de leden van de bevolking. Het meten van welbevinden geeft beleidsmakers inzicht in hoe mensen zich daadwerkelijk voelen in hun leven, in plaats van louter wat er feitelijk is. In Nederland wordt dit voornamelijk als een van de pijlers onder het begrip “Brede Welvaart” meegenomen. Het kabinet Rutte IV had als doelstelling om brede welvaart, zowel landelijk als regionaal te verbeteren. Veel regio's zijn ook zelf aan de slag gegaan met brede welvaart en de brede welvaartsopgaven wordt in een groot deel van de gemeentelijk coalitieakkoorden meegenomen (Janssen, 2022).

Er is bovendien empirisch bewijs dat hoger welbevinden samenhangt met betere fysieke gezondheid, langere levensduur, betere sociale relaties en werkprestaties en productiviteit (Buecker et al., 2020).

7.3 WELZIJN: VERANDERMODEL

Weinig academische inspanningen hebben sport gewaardeerd op basis van hun bijdrage aan subjectief welzijn. Sommige studies hebben sportdeelname en lichamelijke activiteit onderzocht en positieve correlaties met welzijn gevonden (Zhang & Chen, 2019). Sportdeelname lijkt sterker te correleren met geluk dan met tevredenheid. Recenter onderzoek laat zien dat het omgekeerde effect, meer welzijn leidt tot meer sporten beperkt is (Frey & Gullo, 2021).

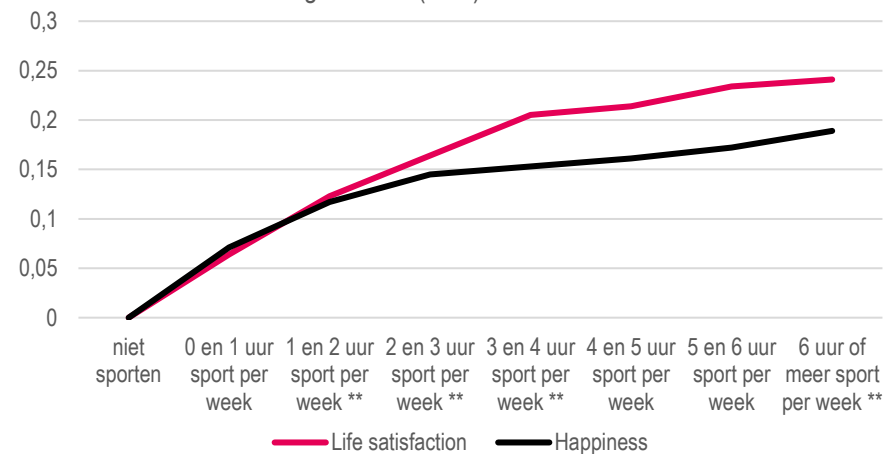


Het verandermodel voor welbevinden via sport en bewegen kent verschillende mechanismen waardoor sportdeelname kan leiden tot een verhoging van welbevinden. Allereerst is er het fysiek, biologische mechanisme dat op gang komt door lichamelijke activiteit en beweging. Dit vermindert het stresshormoon en zorgt voor meer endorfine dat de stemming beïnvloed (Buecker et al., 2020). Daarnaast is er het psychosociale mechanisme dat inspeelt op onze behoefte aan verbondenheid (Guo et al., 2024). Er is groeiend bewijs dat teamsporten, clubsport en sport met sociale component een sterkere relatie hebben met welbevinden dan puur individuele sporten zonder sociale context (Peris-Delcampo et al., 2024). Tot slot is er het evaluatieve mechanisme dat via een verbeterd zelfbeeld ervoor kan zorgen dat we beter over onszelf gaan denken.

7.4 WELZIJN: DOELGROEP

Onderzoek van Kenniscentrum Sport & Bewegen en de HAN laat zien dat sport voor een brede groep positieve welzijnseffecten heeft. De effecten zijn tot 4 uur per week lineair waardoor ook regelmatige sporters profiteren van extra uren beoefening (zie figuur 7.1). Boven de 5 uur worden de effecten wel steeds kleiner maar nemen nog altijd toe (Schoemaker, et al., 2023).

Figuur 7.1 Effect dosering sport per week op welbevindingsschalen (0-10) o.b.v. LISS Panel 2009-2018



** betekent een kans van 5% dat het waargenomen effect toevallig is, wat impliceert dat met 95% zekerheid vastgesteld kan worden dat het effect bestaat.

Bepaalde groepen in de samenleving profiteren meer van sport voor het vergroten van hun welzijn. Mensen met een slechte gezondheid (Frey & Gullo, 2021), maar ook met een lagere uitgangspositie qua welbevinden – bijvoorbeeld mensen met eenzaamheid, depressieve symptomen, sociaal isolement, lage sociaaleconomische status – lijken vaak grotere winst te hebben in termen van welbevinden door sportdeelname (Schoemaker, (Niet gepubliceerd); Schoemaker et al., 2025).

7.5 WELZIJN: IMPACT

In de context van sport en bewegen is aangetoond dat fysieke activiteit bijdraagt aan hogere levenstevredenheid en positieve emoties. Een meta-analyse laat zien dat fysieke activiteit significant geassocieerd is met SWB (effectgrootte $d \approx 0,36$) in gezonde populaties (Buecker et al., 2020). Dit wordt 'klein tot gemiddeld' genoemd. Wanneer gekeken wordt voor causaal bewijs op uurbasis worden de effecten kleiner doordat veel samenhangende factoren die maakt dat iemand die sport of hoger scoort op welzijnsscores worden weggefilterd. Nederlands onderzoek uit 2024 laat de volgende impact zien van één uur extra sport op de welzijnschalen geluk en levenstevredenheid.

Tabel 7.1 Effecten van 1 uur per week sporten voor verschillende doelgroepen. De effecten per doelgroep komen bovenop het gemiddelde effect voor iedereen.

Uitkomsten	Effect	
	Life Satisfac.	Happiness
Uur per week sporten	0,020***1	0,017***2
voor iemand met slechte gezondheid	0,045***1	
voor iemand met neerslachtige gevoelens	0,066***1	0,038***2
voor iemand die ernstig eenzaam is	0,067***1	0,110***2
voor ouderen met milde eenzaamheid		0,011**3
voor iemand met laag zelfvertrouwen	0,029*1	
voor iemand die leeft in armoede		0,010*3
voor iemand met chronische beperking		0,013***3
voor iemand die afgelopen jaar in het ziekenhuis verbleef		0,011**3
voor iemand die arbeidsongeschikt is		0,014***3
voor jonge mannen zonder startkwalificatie		0,028*3
voor jongeren onder behandeling van een psycholoog		0,054**3

*** = Een kans van 1% dat het waargenomen effect toevallig is, wat impliceert dat met 99% zekerheid vastgesteld kan worden dat het effect bestaat. ** = Een 95% zekerheid en * = een 90% zekerheid. 1 = Schoemaker et al., (2024). Waarde van Welzijn: resultaten 2009 – 2018 onderzocht op Life Satisfaction, geïndexeert op 2018. 2 = Schoemaker et al., (2025). The well-being value of sport for loneliness and depression. Journal Sports Economics: resultaten 2009 – 2018 onderzocht op, geïndexeert op 2018. 3 = Schoemaker, J. (2025). Waarde van sport voor welzijn bij doelgroepen in sociaal domein: resultaten 2009 – 2024 onderzocht op Happiness, geïndexeert op 2024.

7.6 WELZIJN: WAARDE

Een benadering voor het waarderen van de voordelen van niet-marktgoederen die impact hebben op ons welzijn, zoals sport en bewegen, is de Wellbeing Valuation Approach (WVA). In deze methode kunnen de bijdragen van een niet-marktgoed worden beoordeeld en gemonetariseerd door het bedrag aan inkomen te bepalen dat nodig is om op hetzelfde niveau van welzijn te blijven als wanneer de goederen afwezig zijn.

De marginale substitutie is dus de verhouding van het effect dat sport heeft op het welzijn, tot het effect van een toename van het inkomen op het welzijn. De techniek is niet afhankelijk van directe voorspellingen of evaluaties, aangezien individuen niet rechtstreeks worden gevraagd om de waarde van het niet-marktgoed te beoordelen en daarom geen strategische of gewenste antwoorden oproept (Schoemaker et al., 2023).

Op basis van de effecten (tabel 7.1) is het mogelijk om de waarde van sport voor het welzijn te vertalen naar inkomen dat nodig is om dezelfde welzijnsstijging te realiseren (tabel 7.2). Het is belangrijk om te benadrukken dat inkomen en sport niet hetzelfde zijn, maar dat in termen van welzijn ze een vergelijkbaar effect hebben.

Tabel 7.2 Waarde van 1 uur per week sporten voor verschillende doelgroepen. De bedragen per doelgroep komen bovenop het gemiddelde effect voor iedereen.

Uitkomsten	€ per maand	€ per jaar
Uur per week sporten	€ 245 ¹ - € 249 ²	€ 2.943 ¹ - € 2.998 ²
voor iemand met slechte gezondheid	€ 521 ¹	€ 6.249 ¹
voor iemand met neerslachtige gevoelens	€ 526 ¹ - € 728 ²	€ 6.312 ¹ - € 8.738 ²
voor iemand die ernstig eenzaam is	€ 738 ¹ - € 1.266 ²	€ 8.850 ¹ - € 15.192 ²
voor ouderen met milde eenzaamheid	€ 304 ³	€ 3.648 ³
voor iemand met laag zelfvertrouwen	€ 348 ³	€ 4.179 ³
voor iemand die leeft in armoede	€ 278 ³	€ 3.336 ³
voor iemand met chronische beperking	€ 355 ³	€ 4.260 ³
voor iemand die afgelopen jaar in het ziekenhuis verbleef	€ 304 ³	€ 3.648 ³
voor iemand die arbeidsongeschikt is	€ 381 ³	€ 4.572 ³
voor jonge mannen zonder startkwalificatie	€ 708 ³	€ 8.496 ³
voor jongeren onder behandeling van een psycholoog	€ 1.200 ³	€ 14.400 ³

1 = Schoemaker et al., (2024). Waarde van Welzijn: resultaten 2009 – 2018 onderzocht op Life Satisfaction, geïndexeert op 2018. 2 = Schoemaker et al., (2025). The well-being value of sport for Loneliness and depression. Journal Sports Economics: resultaten 2009 – 2018 onderzocht op, geïndexeert op 2018. 3 = Schoemaker, J. (2025). Waarde van sport voor welzijn bij doelgroepen in sociaal domein: resultaten 2009 – 2024 onderzocht op Happiness, geïndexeert op 2024.

7.7 WELZIJN: BEPERKING

Allereerst is welzijn een containerbegrip waar veel onderliggende effecten van sport en bewegen op inwerken. Dat maakt dat er grote kans is op dubbeltellingen wanneer meerdere uitkomsten (zoals gezondheid) naast welzijn worden meegenomen. Daarnaast geeft het brede karakter van het welzijnseffect weinig aanknopingspunten voor achterliggende mechanismen: het kan zijn dat het effect wordt veroorzaakt door afzonderlijke of een combinatie van fysieke, psychosociale of evaluatieve mechanismen en achterliggende effecten. Dat kan met aanvullend onderzoeksvragen enigszins worden ondervangen. Op individueel en projectniveau zijn welzijnschalen, vooral ervaringen zoals geluk, erg beïnvloedbaar door externe factoren waardoor een verschuiving op uitkomstmaat welzijn zelf moeilijk toe te schrijven is aan sport zelf.

LITERATUUR

- Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S., & Simonsmeier, B. (2020). Physical Activity and Subjective Well-Being in Healthy Individuals: A Meta-Analytic Review. *Health Psychology Review*. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1760728>
- Diener, E., Napa Scollon, C., & Lucas, R. E. (2009). The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. In E. Diener (Red.), *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp. 67-100). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_4
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29(1), 94-122. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2007.09.001>
- Frey, B. S., & Gulló, A. (2021). Does Sports Make People Happier, or Do Happy People More Sports? *Journal Sports Economics*, 22(4). <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1527002520985667>
- Guo, S., Fu, H., & Guo, K. (2024). Effects of physical activity on subjective well-being: The mediating role of social support and self-efficacy. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1362816>
- Janssen, J. (2022). *Nationaal Netwerk Brede Welvaart: Van losse eilandjes naar gezamenlijk netwerk | Overheid van nu*. <https://www.overheidvannu.nl/actueel/nieuws/2022/12/08/nationaal-netwerk-brede-welvaart-van-losse-eilandjes-naar-gezamenlijk-netwerk>
- Peris-Delcampo, D., Núñez, A., Ortiz-Marholz, P., Olmedilla, A., Cantón, E., Ponseti, J., & Garcia-Mas, A. (2024). The bright side of sports: A systematic review on well-being, positive emotions and performance. *BMC Psychology*, 12(1), 284. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01769-8>
- Schoemaker, J. (2025). *Waarde van sport voor welzijn bij doelgroepen in sociaal domein*. <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=12552&m=1767693777&action=file.download>
- Schoemaker, J., De Boer, W., Davies, L., & Kokolakis, T. (2023). *Waarde van Sport voor ons Welzijn*. <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=11690&m=1713169351&action=file.download>
- Schoemaker, J., De Boer, W., Davies, L., & Kokolakis, T. (2025). The Well-Being Value of Sport for Loneliness and Depression. *Journal of Sports Economics*. <https://doi.org/10.1177/15270025251396496>
- Veenhoven, R. (2004). *Happiness as an Aim in Public Policy*.

A photograph of three runners on a paved path through a lush, green forest. The path is flanked by tall grass and dense trees, with sunlight filtering through the canopy. The runners are in the lower half of the frame, moving away from the viewer. A white rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the text.

**OPEN UP
NEW HAN_ UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES
HORIZONS.**