

Meer bewegen is nodig, maar hoe?



1 INEKE DONKERVOORT

Onlangs verscheen het *Tendrapport Sport en Bewegen* over de periode 2000-2014. Jongeren voldoen aan de bewegnorm als zij zeven dagen per week een uur matig intensief bewegen, voor volwassenen is dat vijf dagen per week dertig minuten. Wie minimaal aan deze norm voldoet, mag rekenen op een gezondheidseffect. Het rapport toont aan dat in de onderzochte periode volwassenen inderdaad meer zijn gaan bewegen. Ruim twee derde voldeed in 2014 aan de norm. Dat was in 2000 nog maar 44%.

Het aantal jongeren dat aan de norm voldoet, is echter gedaald: in de jongste categorie (6-11 jaar) van 35% naar 21% en in de categorie 12-17 jaar van 26% naar 15%! Het percentage jongeren dat voldoet aan de veel lagere fitnorm (drie dagen per week twintig minuten intensief bewegen) is wel gestegen: de jongste categorie ging van 32% naar 38%, de groep 12- tot 17-jarigen van 32% naar 35%. Anders gezegd: jongeren zijn wel iets meer gaan bewegen, maar het aantal dat de bewegnorm haalt is gedaald.

In dezelfde periode zijn honderden miljoenen euro's geïnvesteerd in het verhogen van het aantal mensen dat de norm haalt. Programma's als 'Mee doen allochtone jeugd door sport', 'Impuls buurt, onderwijs en sport', 'Proeftuinen nieuwe sportmogelijkheden' en 'Sport en bewegen in de buurt' hadden tot doel meer mensen tot sport en bewegen te stimuleren en het aanbod van sportverenigingen aantrekkelijker te maken.

Dat lijkt nauwelijks gelukt. Van de volwassenen is 20% lid van een sportvereniging. Dat percentage is in de

onderzochte periode nagenoeg gelijk gebleven. Jongeren zijn veel vaker lid van een sportvereniging. Van de 6- tot 11-jarigen is dat 85%, van de 12- tot 17-jarigen 65%. Ook die percentages zijn niet sterk veranderd. Sportverenigingen lijken dus nog steeds niet het aanbod te bieden dat leidt tot meer bewegen. Noch bij volwassenen, noch bij jongeren.

Dat blijkt ook uit het feit dat het ledental van NOC*NSF in 2013 met 1,3% is gedaald. Er zijn nu 3,9 miljoen Nederlanders lid van een of meer sportverenigingen. Uit vergelijkend onderzoek in Europa blijkt dit aantal procentueel overigens het hoogst in Europa. De vraag is dus of stijging van het aantal lidmaatschappen wel realistisch is. Grote concurrent van de sportverenigingen zijn de fitnessclubs. Trendonderzoek van de Rabobank voor deze branche geeft aan dat 3 miljoen Nederlanders zeggen aan fitness te doen, van wie er 2 miljoen lid zijn van een fitnesscentrum. De branche heeft daarmee ruim meer leden dan de grootste sportbond van Nederland, de KNVB. Het aantal leden van fitnessclubs is in 2014 met 1,5% gestegen.

Het *Tendrapport Sport en Bewegen* becijfert ook dat de medische kosten als gevolg van te weinig sporten en bewegen 793 miljoen euro per jaar bedragen. Ook financieel is er dus wel wat aan gelegen om Nederlanders meer aan het sporten te krijgen. De vraag is wat daarvoor moet gebeuren. Volgens Remko van den Dool van het Mulier Instituut (Juli 2015) weten we niet echt waarom potentiële sporters niet bewegen of sporten. Hij pleit daarom voor groot onderzoek, zodat gericht beleid kan worden ontwikkeld.

Inmiddels is NOC*NSF (opnieuw) een traject begonnen om met bonden en verenigingen te bezien hoe je meer mensen kunt betrekken bij de georganiseerde sport. Probleem blijft dat de verenigingssport heel divers is. Slechts een beperkt aantal verenigingen heeft de wil en professionaliteit om iets anders te bieden dan het traditionele aanbod. Dat geldt vooral voor kleinere verenigingen in de buitengebieden. De fitnessclubs lijken in dat gat te springen. Met hun fitness 2.0 presenteren zij zich als het loket waarbij iedereen die wil sporten en bewegen een passend aanbod kan worden gedaan. Ze willen daarbij samenwerken met sportverenigingen. Daarnaast brengt een groeiend aantal aanbieders apps op de markt om mensen aan het sporten te krijgen, zonder dat daar een lidmaatschap van een club aan vastzit. Dat past in de maatschappelijke ontwikkeling naar lossere verbanden met minder verplichtingen.

Als onduidelijk is waarom mensen wel of niet sporten, en als onhelder is wie het beste aanbod heeft, is het wellicht verstandiger eerst meer geld te besteden aan een grotere bewustwording van de nadelige effecten van niet genoeg sporten en bewegen op de kwaliteit van leven. Laat het vervolgens aan de markt welke aanbieder het best inspeelt op die toegenomen bewustwording. Subsidies blijven geven aan de georganiseerde sport - die ze voor een groot deel ziet als 'ongevraagd geluk' - gaat echt niet helpen. ●

Ineke Donkervoort is ex-topsporter, sportbestuurder, organisatiekundige en eigenaar van ID management & advies (www.idmanagementenadvies.nl).