



Gezonde mensen presteren beter

Naar een vitale samenleving



Voorzitter KNVB amateurvoetbal Bernard Fransen en directeur NISB Clémence Ross hebben één ding heel erg gemeen. De overtuiging dat een vitale samenleving bijdraagt aan een groot aantal doelen. Of dat nu beter onderwijs is, meer sociale samenhang of langer en gezonder leven.

Tekst Sibö Arbeek Foto's Kees Rutten

Volgens de laatste TNO-cijfers stijgt het aantal mensen dat voldoende beweegt. Vorig jaar haalde 68% van de volwassenen de beweegnorm. Een aanzienlijke stijging, want in 2000 was dat percentage 'slechts' 52%. Clémence Ross: "De projecten en campagnes werpen hun vruchten af. Het dringt steeds meer tot de mensen door dat bewegen gezond is en ook leuk kan zijn. Maar we staan nog maar aan het begin. Vooral jongeren, chronisch zieken, ouderen en allochtonen blijken de beweegnorm lang niet allemaal te halen. Volwassen Nederlanders hebben maar liefst 70 miljoen kilo overgewicht! Het totale aantal jongeren dat sport, vertoont een lichte stijging, maar nog steeds is één op de zes jongeren niet actief. *Dubbel30*, of 60 minuten bewegen per dag, is daarom de beweegnorm voor kinderen en jongeren. Dat hebben ze nodig om fit en gezond te blijven, nog afgezien van alle andere capaciteiten die ze bij zichzelf aanboren door te sporten en te bewegen." Volgens Ross is de rol van verenigingen hierin essentieel: "Werkgevers zouden beweging actief in hun beleid moeten opnemen. Actieve mensen zijn productiever. Je kunt beter nu investeren in het activeren van mensen, dan later de hogere kosten betalen voor inactieve mensen. En laten we niet vergeten: stimuleren van bewegen, begint in het onderwijs. Daar valt nog heel wat te verbeteren."

Beweegvriendelijke omgeving

"Activiteiten vinden immers plaats in de directe woonomgeving, op speelplekken en in sportaccommodaties. Maar het gaat niet alleen om de plek in strikte zin. Locatie, aanzicht, inrichting en kwaliteit van goede sport- en spelvoorzieningen in de openbare ruimte dragen óók bij aan een gezonde en actieve leefstijl, het bevorderen van sociale integratie en het voorkomen van uitsluiting. Het onderwerp verdient een prominente plek in de agenda's en in de hoofden van bestuurders, politici, bouwers en burgers. Bij het maken en realiseren van plannen en bij het ontwikkelen van ruimtelijk beleid is het belangrijk dat alle betrokken partijen óók sport en bewegen op het netvlies hebben. De beweegvriendelijke omgeving is een onontkoombaar punt op de agenda van iedere beleidsmaker en -uitvoerder!" De directe woonomgeving moet als het ware uitnodigen tot sport en bewegen, vindt Ross. "Denk aan sport- en spelvoorzieningen in de openbare ruimte, sportaccommodaties in de buurt, specifieke playgrounds en aantrekkelijke loop- en fietsroutes."

Appèl op de politiek

"Alleen al in de groep van 16 tot 22 jaar vind je veel te veel inactieve jeugd. Veel van hen zijn te dik, bewegen te weinig, eten slecht, drinken te veel alcohol" vult Bernard Fransen aan. "Als voorzitter van het voormalige Platform Bewegen en Sport MBO heb ik ▶

in 2007 met honderd prominente Nederlanders aan mijn zijde een appèl gedaan op de politiek om bewegen en sport een vaste plek te geven in het MBO. Dat is in het midden van de jaren negentig daaruit wegbezuinigd. Een historische vergissing, want onderzoek wijst ook uit dat de cognitieve ontwikkeling van iemand duidelijk achterblijft als zijn motorische ontwikkeling hapert. En ook dat iemand met een betere conditie meer zelfvertrouwen heeft en beter in staat is om te leren of te studeren. Daar kan NISB veel in betekenen. Onderzoek toont tevens aan dat er een nauwe relatie ligt tussen kinderen die voldoende bewegen en gezonde voeding krijgen en hun leerprestaties die er substantieel op vooruit gaan. Er zijn zelfs onderzoeken die de relatie slechte voeding en vandalisme en criminaliteit antononen en dan valt er helemaal niets meer te leren.”

Bewegen en sport binnen MBO

“Dit kabinet heeft daarvoor 28 miljoen euro ter beschikking gesteld. Daarvan is 18 miljoen euro bestemd voor het MBO. Dat is op zich prachtig, maar het geld is alleen bedoeld voor de laatste drie jaar van deze kabinetsperiode. Bovendien hangt het af van de goedwillendheid van de ROC-bestuurders of bewegen en sport écht onderdeel van het curriculum gaat uitmaken en dat is een veel te wankel basis. “ROC Midden-Nederland heeft bijvoorbeeld een partnerschapovereenkomst met een groot aantal sportverenigingen en bonden, waaronder met de

Factsheet rapportage sport 2008:

- In 2007 sportte 65% van de bevolking minimaal twaalf keer per jaar, in 2003 was dit nog 61%. Vooral onder ouderen steeg de sportdeelname.
- Niet-westerse allochtonen doen minder aan sport dan autochtonen. Vooral oudere niet-westerse allochtonen blijven achter bij autochtonen.
- Van de sporters was 47% in 2007 lid van een sportvereniging. Sinds begin jaren negentig neemt dit aandeel af. Deelname aan (eenmalige) sportevenementen lijkt populairder te worden.
- Steeds meer mensen kiezen voor solosport (70% in 2007). Meest beoefend worden zwemmen (36%), fietsen (23%), fitness/aerobics (22%). Daarnaast wordt hardlopen steeds populairder. Van de duosporten was tennis het populairst (22%). Veldvoetbal is nog steeds de meest beoefende teamsport (14%).

Bron: SCP. Zie verder www.scp.nl

KNVB en de KNSB. Het houdt in dat studenten stage kunnen lopen bij die verenigingen en bonden, een afstudeeropdracht maken tijdens hun opleiding, bij sportorganisaties werken op de administratie, in de horeca of als beveiliging. Het bedrijfsleven zou zich hier trouwens ook krachtiger moeten laten horen. Het gaat tenslotte om hun toekomstig personeel. Een reguliere scholier of student kost de samenleving aan onderwijs zo ongeveer zeven à acht duizend euro per jaar. Terwijl iemand die op de een of andere manier de boot mist en door de zorg moet worden opgevangen de samenleving ongeveer 40.000 euro op jaarbasis kost. Nagenoeg het zesvoudige! De extra investering in vitaal burgerschap aan de voorkant zal zich ook in die zin op lange termijn dubbel en dwars terugverdienen.”

“Actieve mensen zijn productiever. Je kunt beter nu investeren in het activeren van mensen, dan later de hogere kosten betalen voor inactieve mensen.”



Bernard Fransen is sinds 6 juni 2009 de nieuwe voorzitter amateurvoetbal van de KNVB. In april 2009 nam hij afscheid als voorzitter van het college van bestuur van het regionaal opleidingscentrum (ROC) Midden Nederland, waar hij sinds 2004 werkzaam was. Van 2001 tot 2007 was Fransen lid van het algemeen bestuur van de KNSB en van 1998 tot 2004 was hij voorzitter van de Stichting Utrecht Topsport. Sinds 2007 is Fransen lid van de Club van 28, het gezelschap sportbestuurders dat zich sterk maakt voor de organisatie van de Olympische Spelen van 2028 in Nederland.



Oud-staatssecretaris Clémence Ross is sinds 2007 directeur van het NISB, het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen dat tien jaar bestaat. Het NISB helpt overheden en sportorganisaties door het hele land projecten op te zetten op het gebied van sport en bewegen. NISB initieert zelf projecten en participeert in diverse programma's en projecten, zoals de Beweegvriendelijke Wijk, de 40-Wijkenaanpak, Gezonde Wijken, de Duurzame Stad/PBL, Natuur en Gezondheid/Natuursprong en Gezonde Playgrounds. Volgend jaar fuseert NISB met de Vereniging Sport en Gemeenten (VSG), om daarmee de slagkracht verder te vergroten.



“Dubbel30, of 60 minuten bewegen per dag, is de Nederlandse beweegnorm voor kinderen en jongeren.”

Betekenis voetbal

“Er zijn in Nederland 3.500 voetbalverenigingen, de KNVB heeft 1,2 miljoen leden. Mede daarom denk ik dat voetbalverenigingen ook een bredere betekenis

kunnen krijgen door samen te werken met scholen en andere sportverenigingen. Op naar ‘schoolsportverenigingen zou ik zeggen waar voor- en naschoolse opvang soepel in elkaar over lopen. Gebundeld krijgen samenwerkende verenigingen en gemeenten en jeugdzorg de kritieke massa die nodig is om een vereniging rendabel te kunnen runnen. Ook daar kan NISB een belangrijke verbindende en inhoudelijke rol spelen. Accommodaties en vrijwilligers kunnen dan veel efficiënter ingezet worden. Het zou veel vanzelfsprekender moeten zijn dat het naschoolse sportaanbod op de vereniging plaatsvindt. De invoering van de combinatiekracht is een stap in de goede richting, maar ik vind het jammer dat er eerst zoveel getouwtrek plaats moest vinden over de vraag waar deze kracht in dienst komt.”

Bewegen in Nederland 2000–2008

- Steeds meer volwassen Nederlanders bewegen voldoende. Het aandeel dat aan de 'combinorm' voldoet is tussen 2000 en 2008 gestegen van 52% naar 68%.
 - De jeugd voldoet aanzienlijk minder vaak aan de combinorm dan volwassenen.
 - De groei in de sportdeelname gaat vooral gepaard met een toename van commerciële accommodaties. Het aantal openluchtaccommodaties, overdekte sportaccommodaties en zwembaden neemt af, het aantal fitnesscentra en maneges is toegenomen.
 - Alle sportorganisaties samen behaalden een omzet van 2.9 miljard euro in 2007. In 2003 was dit nog 2.3 miljard euro.
 - De overheid gaat steeds meer investeren in de sport: 896 miljoen euro in 2003 en 1,02 miljard euro in 2006 (exclusief kosten bewegingonderwijs). Het grootste deel hiervan komt ten laste van de gemeenten.
 - Bij 46% van de brede scholen is een sportvereniging actief betrokken.
 - In 2008 voldoet 47% van de Nederlandse jongeren aan de beweegnorm voor de jeugd. Eén op de zes jongeren is inactief. School en sport vormen de belangrijkste bronnen van lichamelijke activiteit van Nederlandse jongeren.
- Bron: SCP. Zie verder www.scp.nl en www.tno.nl/bewegcijfers2008.

Olympisch plan

“Het streven om heel Nederland in 2016 op Olympisch niveau te hebben, moet in mijn ogen trouwens ook gelden voor onderwijsinstellingen. Zij zijn volgens mij een prachtig voertuig om sporten en bewegen als onmisbaar onderdeel van het normale leven te maken. Dan kunnen ze bijvoorbeeld een Olympisch kwaliteitslabel krijgen als ze aan de normen voldoen en bijvoorbeeld tevens officieel ‘partner’ worden van NOC*NSF. Het mooie is dat deze ideeën en ambities ook geheel aansluiten bij het nieuwe beleidsplan van de KNVB. Nu nog waarmaken. Ik zal er bovenop zitten!” Clémence Ross vult aan: “Denkend aan het Olympisch Plan 2028, hebben wij het bij NISB al heel voorzichtig over ‘Olympische wijken’. We willen werken aan wijken waarin actief burgerschap centraal staat en waarin iedereen voor goud gaat.” ◀