



Inspiratieblad 'Bewegen het nieuwe normaal'

5. Thuis bewegen

Departement: Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Aanleiding

In het Preventieakkoord staat de ambitie dat 75% van de Nederlanders van 4 jaar en ouder in 2040 voldoet aan de beweegrichtlijnen. Dit betekent een forse stijging (ca. 26%) in de hoeveelheid beweging ten opzichte van de huidige situatie. Deze stijging vraagt om inspanningen vanuit de gehele overheid die uiteindelijk terug te zien zijn op regionaal en lokaal niveau. Het vraagt om integraal beleid om bewustwording te vergroten, faciliteiten te verbeteren en mogelijkheden te creëren.

Afgelopen zomer hebben bekende Nederlanders uit de sport met de breed gepubliceerde oproep 'Bewegen, het nieuwe normaal' een beroep gedaan op de regering om hierin stappen te ondernemen, voor een 'weerbaar en vitaal Nederland'. Het kabinet heeft in de Kamerbrief van 21 augustus 2020 beloofd om samen met andere sectoren te werken aan het vraagstuk om mensen meer te laten bewegen.

Dit inspiratieblad van Kenniscentrum Sport & Bewegen schetst de huidige situatie van een van de zeven prioritaire thema's die geselecteerd zijn door de directie sport van VWS. Dit geeft een beknopt beeld van de uitdagingen die er liggen en waar nieuw beleid een positief verschil kan maken.

WOW

75% van de Nederlanders haalt de beweegrichtlijn in 2040. Meer mensen van inactief naar een actievere manier van leven.

NOW

Feiten en cijfers

- Een groot gedeelte van de tijd die Nederlanders besteden aan beweegactiviteiten zijn activiteiten in en om huis, zoals huishoudelijke taken (11,7 uur per week), wandelen (3,4 uur p/w), fietsen (2,0 uur p/w), tuinieren (1,1 uur p/w) en klussen (1,4 uur p/w) (RIVM, 2020);
- 44% van de Nederlanders tussen de 16 en 80 jaar gebruikt een of meerdere elektronische hulpmiddelen - zoals activity trackers en apps - bij het sporten en bewegen;
- Professionals die thuis werken als gevolg van het coronavirus bewegen 20% minder dan voorheen. Dit komt met name door het wegvallen van actief woon-werkverkeer;

De Beweegrichtlijnen, opgesteld door de Gezondheidsraad in 2017 geven aan dat elke vorm van bewegen een positief gezondheidseffect heeft en dat het belangrijk is om door de dag heen te bewegen. Hieronder vallen beweegactiviteiten in en om het huis en buitenshuis (Gezondheidsraad, 2017). Een groot gedeelte van de tijd die Nederlanders besteden aan beweegactiviteiten zijn activiteiten in en om huis, zoals huishoudelijke taken (11,7 uur per week), wandelen (3,4 uur p/w), fietsen (2,0 uur p/w), tuinieren (1,1 uur p/w) en klussen (1,4 uur p/w) (RIVM, 2020).

Thuis sporten en bewegen

Ondanks dat het lastig is te bepalen hoeveel Nederlanders thuis sporten, zien we de laatste jaren een aantal trends. Bijvoorbeeld in het gebruik van elektronische hulpmiddelen zoals apps en activity trackers. Uit onderzoek van het Mulier Instituut blijkt dat in 2019 44% van de Nederlanders tussen de 16 en 80 jaar een of meerdere elektronische hulpmiddelen gebruikte om te sporten en bewegen. In 2016 was dit nog maar 31% van de Nederlanders. Specifiek gaat het hierbij om apps (52%), fietscomputers (28%), sporthorloges (20%), activity trackers (20%), smartwatches (18%) en GPS-apparaten (16%). Deze elektronische hulpmiddelen worden vooral gebruikt om eigen beweggedrag in de gaten te houden en bij sporten zoals hardlopen en fietsen (Van den Dool & Hover, 2019).

Ook bewegen al vele jaren heel wat Nederlanders tussen de 18 en 80 jaar (bijna een half procent) onder leiding van Olga Commandeur en Duco Bauwens voor de televisie bij het programma Nederland in Beweging (Van den Dool, 2020). Uit een toekomstverkenning van Kenniscentrum Sport & Beweging, in opdracht van NL Actief, blijkt dat er een toenemende behoefte is onder Nederlanders om zelfstandig, ongeorganiseerd thuis te bewegen met bijvoorbeeld online trainingsprogramma's. Met name commerciële partijen zoals Fitchannel spelen in op deze behoefte.

Invloed van Corona

De hoeveelheid tijd die 18-64 jarigen in 2019 besteedden aan lichte beweegactiviteiten op werk of school was gemiddeld zo'n 21,1 uur per week (RIVM, 2020). Echter veel professionals werken op dit moment thuis door het coronavirus. Bij deze groep was in het voorjaar van 2020 een grote afname in bewegen te zien (20%) (Pulles, 2020). Dit komt met name door het wegvallen van actief woon-werkverkeer zoals fietsen of wandelen naar het werk, een activiteit waar 18-64-jarigen in 2019 nog ongeveer 1,2 uur per week aan spendeerden (RIVM, 2020). Maar ook het wegvallen van beweegactiviteiten zoals lunchwandelen hebben hier een invloed op. De beweging die professionals nu missen, blijkt uit onderzoek van het Radboud UMC niet of nauwelijks gecompenseerd te worden (Pulles, 2020). De enige toename die het Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid (2020) ziet in de afgelopen periode is dat professionals relatief vaker een ommetje of fietstochtje maken, nu ze zich minder naar werk verplaatsen. Een kwart van deze verplaatsingen betreft een 'ronde verplaatsing', zoals een blokje om of de hond uitlaten.

Vragen ter voorbereiding op 27 oktober

1. Hoe ziet Nederland er in 2040 uit als op jullie domein de bijdrage aan het halen van de door de Gezondheidsraad geadviseerde [beweegrichtlijnen](#) optimaal is?

2. Welk huidig/lopend beleid van jullie departement gaat de komende 20 jaar bijdragen aan de ambitie dat 75% van de Nederlanders de beweegrichtlijn haalt in 2040?

3. Welk huidig beleid (binnen of buiten jullie departement) levert belemmeringen op voor deze ambitie?

4. Voor welke prioritaire doelgroepen is focus nodig om dit streefbeeld te realiseren?

5. Wat zijn ideeën/mogelijkheden van departementen en sectoren om het onder 1 beschreven streefbeeld te realiseren?

6. Welke sectoren heb je nodig, buiten de Rijksoverheid, om deze ambitie te behalen?

7. Met welke departementen en sectoren moet samenwerking worden opgestart om het onder 1 beschreven streefbeeld te bereiken?



Literatuur

Dool, R. van den. (2020). Deelname aan en bekendheid van georganiseerde beweegactiviteiten voor ouderen, Utrecht: Mulier Instituut.

Dool, R. van den, & Hover, P. (2019). Apps & devices 2019: gebruik van elektronische hulpmiddelen bij sport en bewegen. Utrecht: Mulier Instituut.

Gezondheidsraad (2017). Beweegrichtlijnen 2017. Den Haag: Gezondheidsraad.

Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid (KiM). (2020).

<https://www.kimnet.nl/actueel/nieuws/2020/04/20/coronacrisis-verandert-werksituatie-en-mobiliteit-mogelijk-blijvend>

Pulles, I. (2020). Veranderingen in sport- en beweeggedrag, hoofdstuk 2: een selectie uit de monitor Sport en corona – de gevolgen van coronamaatregelen voor de sportsector. Monitor Sport en corona. De gevolgen van coronamaatregelen voor de sportsector (pp. 22-30)

RIVM. (2020). Tijd besteed aan beweegactiviteiten per week 2001-2019.

Contact

5.1.2e

5.1.2e

@kenniscentrumsportenbewegen.nl



Innovaties ter inspiratie voor thuis bewegen.

De aandacht voor thuis bewegen heeft afgelopen maanden een vlucht gekregen. Uit onderzoek van Motivaction en ONVZ blijkt dat een kwart van de Nederlanders in de lock-down periode de online beweegmogelijkheden heeft ontdekt, zoals groepslessen via een videoverbinding. We sporten dus meer, maar we bewegen minder. Want we hebben geen woon-werk-verkeer meer, en we lopen niet meer van en naar vergaderzalen of de koffie-automaat.

De trends die je nu ziet is dat dat vanuit zorgverzekeraars, werkgevers, sportaanbieders er meer aanbod komt naar de thuisbeweegers:

- Veranderende rol zorgverzekeraars: ASR vitality: <https://www.asr.nl/blog/asr-vitality-helpt-je-bewegen-wel-vol-te-houden>
- Werkgevers zoeken naar stimulans om de thuiswerkers te laten bewegen tijdens werktijd. Met tips variërend hoe je op je bureaustoel kunt squatten en dippen, tot online yoga-lessen met collega's als start van de werkdag.
- Via de sport, en wat leren we van deze corona-tijd: <https://nocnsf.nl/nieuws/2020/04/sport-en-beweegadviezen-in-tijden-van-het-coronavirus>

Daarnaast zijn er ontwikkelingen in wijk/buurtverenigingen, die raken aan een thuis-situatie.

- E-fit zones in gemeentes, die via wijk/buurtvereniging beweging burgers stimuleren: <https://embeddedfitness.nl/overheid/>

En voor de individu, de thuisbeweeger, die zelf actief op zoek gaat naar beweging is er volop aanbod

- Beweegapps voor thuis, een virtuele vriend als bron van motivatie, zoals de "7 minutes work out" :12 oefeningen van 30 seconden, met telkens 10 seconden pauze.
- Personalised Data, zoals Fitbit, geven je dagelijks feedback op je beweegpatroon
- Leefstijlcoaches geven op afstand tips over bewegen en voeding.

