

Het belang van sporten en bewegen

Hierbij een overzicht van argumenten met onderbouwing van het essentiële belang van sporten, waarom sportscholen veilig zijn en hoe deze weer open kunnen.

Er wordt te weinig gesport en bewogen

- NOC*NSF concludeert in de [landelijke Sportdeelname Index 2021](#) dat door de lockdown 52 procent van de volwassenen en 62 procent van de jongeren **minder is gaan sporten** of gestopt is.
- Uit de [Monitor Sport en Corona IV](#) van de Rijksoverheid in november 2021 blijkt dat dat de verschillen in sportdeelname en gezondheid tussen **hoog- en laagopgeleiden** groter zijn geworden. Dit duidt erop dat de coronacrisis blijvende impact kan hebben op ongelijkheid in beweeggedrag.
- Uit onderzoek van de [Erasmus Universiteit Rotterdam](#) blijkt dat 79% van de **studenten** tijdens de avondlockdown minder sport dan daarvoor. Studenten geven in het onderzoek aan dat de impact van het sluiten van de sportfaciliteiten op hun mentale welzijn even groot is als op hun fysieke gezondheid. Ruim vier op de vijf studenten ondervindt negatieve gevolgen van het sluiten van de sportfaciliteiten. Een opvallende bevinding was daarnaast dat sluiting van sportfaciliteiten een grotere negatieve impact heeft op het welzijn van studenten dan de sluiting van de horeca. De resultaten van het onderzoek laten zien dat sinds de avondlockdown ruim 40% studenten zich ongelukkig voelt (tegenover 10% in 2019). Voor internationale studenten betreft dit zelfs 60%.
- Nu de sportscholen dicht zijn blijkt er **minder motivatie om te sporten**. Uit het [Hart van Nederland-panel](#) van 28 december 2021 blijkt 60% van de Nederlanders minder te gaan sporten. 43% is tijdelijk helemaal gestopt met sporten. 28% van de deelnemers sport buiten en 7% sport met een maatje of trainer. Veel deelnemers zijn het niet eens met de sluiting van sportscholen.

De noodzaak van sporten en bewegen

Dat sporten essentieel is voor het fysieke, mentale en sociale welzijn van mensen is evident. Fysieke activiteit versterkt het immuunsysteem, vermindert de kans op hart- en vaatziekten en voorkomt obesitas. Ook draagt het bij aan mentale en sociale weerbaarheid. Een gezond immuunsysteem levert meer weerbaarheid op tegen ziekte, zorgt ervoor dat mensen sneller herstellen, en leidt dus ook tot minder druk op de zorg. Netto is de gezondheidswinst die door sluiting van fitnesscentra om besmettingen te voorkomen, dus kleiner dan de gezondheidswinst die ontstaat door ze open te houden en de zorg te ontlasten.

- Het [Human Capital Model](#), gebaseerd op een onderzoek van Richard Bailey uit 2013, van het Kenniscentrum van Sport en Bewegen laat zien dat **sport en bewegen 80 positieve effecten** heeft voor een mens, ingedeeld op basis van zes kernwaarden: fysiek, emotioneel, persoonlijk, intellectueel en fysiek.
- Er zijn diverse studies die aantonen dat **leefstijl gerelateerde chronische aandoeningen**, zoals obesitas en diabetes, zorgen voor meer intensive care opnames bij mensen die met corona besmet zijn. De BMI van veel intensive care patiënten ligt rond de 30 t.o.v. het gemiddelde van onder de 25.
- Door de grote aantallen coronagerelateerde **ziekenhuisopnames** worden andere zorg en operaties uitgesteld. Gezonde mensen zorgen voor een lagere belasting op de zorg.
- Veel patiënten die een operatie moeten ondergaan blijven korter in het ziekenhuis als zij fit zijn en **sneller herstellen**. Het '[Fit4Surgery](#)' programma van het Radboud medisch centrum toont dit aan.
- In het onderzoek '[Exercise-induced immune system response: Anti-inflammatory status on peripheral and central organs](#)' uit de Elsevier Public Health Emergency Collection van april 2020 wordt onderzocht hoe sporten een bijdrage levert aan het **immuunsysteem**. Door sporten worden witte bloedcellen sneller door het lichaam verspreid. Witte bloedcellen herkennen ongewenste invloeden van buitenaf en reageren. Door weinig sporten zal het omgekeerde effect plaatsvinden en zullen de witte bloedcellen er langer over doen om indringers tegen te houden.
- Studies tonen aan dat **verlies aan spierkracht**, met name bij mensen boven de 50, een correlatie heeft met ernstige covid-19 klachten en ziekenhuisopnames.
- Sport en bewegen helpt bij het **verminderen van overtollige vetmassa**, blijkt uit onderzoek van '[The Impact of Obesity and Lifestyle on the Immune System and Susceptibility to Infections Such as COVID-19](#)' uit Frontiers in Nutrition van november 2020. Mensen met een hoog vetpercentage hebben vaker last van chronische ontstekingen in het vetweefsel. Een lager vetpercentage zorgt ervoor dat chronische ontstekingen in het lichaam verminderen.
- De WHO waarschuwt in het artikel '[Psychical inactivity a leading cause of disease and disability, warns WHO](#)' uit 2002 dat fysieke inactiviteit een van de 10 meest voorkomende redenen is waarom mensen **overlijden**.
- In het '[2020 IHRSA Health Club Consumer Report](#)' van de Global Health & Fitness Association (IHRSA) uit 2020 blijkt onder andere dat:
 - sporten de kans op **hart- en vaatziekten** met 20 tot 30 procent vermindert;
 - mensen met overgewicht 3 tot 5 keer eerder een **ziekenhuisopname** riskeren wanneer ze overgewicht hebben;
 - niet-sporters 160 keer meer kans hebben op **ernstiger ziekten** dan sporters.

- Sport en bewegen heeft een positief effect op de **sociale cohesie** en het bestrijden van eenzaamheidsgevoelens, schrijft de Kennisbank sport en bewegen in het artikel [‘Gezond en fitter maar vooral uit je isolement’](#) uit september 2015.
- In het artikel [‘Waarom sporten gelukkig maakt’](#) uit GezondNu van januari 2018 komt naar voren dat door sporten er in het lichaam onder andere de ‘gelukshormonen’ endorfine en serotonine worden aangemaakt, dit heeft een positief effect op het **mentale welzijn**.
- In een [column](#) wijst hoogleraar Erik Scherder op de noodzaak van meer politieke aandacht voor **gezondheidsbescherming**. In een [krantenartikel](#) geeft hij aan dat de toegang tot sport het laatste is wat in deze gezondheids crisis beperkt moet worden omdat het juist bijdraagt een gezond immuunsysteem.
- Patiënten die **long-covid** overhouden, behouden langdurige klachten, zoals vermoeidheid, kortademigheid of spierpijn. Voor hen is het belangrijk om deze activiteiten langzaam op te bouwen om te herstellen. Voor die groep is het dan ook belangrijk om advies op maat te krijgen van een fysiotherapeut.
- Veel **fysiotherapeuten** maken gebruik van de faciliteiten van de sportscholen om hun patiënten te ontvangen. Nu de sportscholen gesloten zijn vallen deze voorzieningen zowel voor de fysiotherapeuten als de patiënten weg. Het gevolg is dat deze al kwetsbare groep, langdurig geen ondersteuning krijgen bij hun herstel. Uit cijfers van [het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie](#) uit juni 2021 blijkt dat gemiddeld 4.4 miljoen mensen gebruik maken van de dienstverlening van fysiotherapeuten. In een artikel van mei 2021 op [Nu.nl](#) staat dat tussen de 60.000 en 75.000 mensen met long-covid bij de fysio lopen, dit blijkt uit een berekening op basis van gegevens uit de Landelijke Database Fysiotherapie.

De veiligheid van sportscholen

Dat sportscholen veilig open kunnen, is ook duidelijk: het zijn veilige omgevingen met strakke protocollen en dus weinig contactmomenten. Ook zorgen ze niet voor significante reisbewegingen omdat ze vaak ‘op de hoek van de straat’ of in dezelfde wijk aanwezig zijn.

- De fitnessbranche in Nederland bestaat uit een **fijnmazig lokaal netwerk** van ruim 4000 centra en studio’s, waardoor gemiddelde afstand van sporter tot fitnesslocatie zeer gering is (gemiddeld zo’n 10 minuten reizen) en is openbaar vervoer vaak niet nodig om er te komen. De reisbewegingen belemmeren dus maar zeer beperkt het veilig openen van sportscholen.
- Een sportclub biedt een veilige en **motiverende omgeving** voor sporters en heeft sportmaterialen om het sporten mogelijk te maken.
- Sinds het begin van de gezondheids crisis hebben de sportclubs er alles aan gedaan om de gezondheid en de veiligheid van de werknemers en sporters te garanderen. NL Actief beheert een **protocol voor fitnessclubs** en een protocol voor

studio's. Zo heeft de sector onder meer een reserveringssysteem om te monitoren hoeveel sporters binnen in de sportclubs zijn en een registratiesysteem waar sporters kunnen aangeven wanneer ze besmet zijn geraakt met het coronavirus. Sportclubs hebben ventilatie van hoge kwaliteit geïnstalleerd en er is alcoholgel voorhanden. Er zijn afspraken over hygiëne, groepsgroottes, en looproutes. Met de leden wordt voortdurend gecommuniceerd over de afspraken op het vlak van gezondheid en veiligheid. Alle sportclubs garanderen dat er ruime afstand mogelijk is tussen sporters. Dit protocol is een doorvertaling van een sport-brede protocol dat NOC*NSF beheert.

- Fitnesscentra investeren veel meer dan andere sportfaciliteiten in luchtbehandeling en **ventilatie**. Het uitgangspunt voor alle sportclubs is nog steeds om zoveel mogelijk mechanisch te ventileren met verse buitenlucht en waar dat nodig is ook periodiek natuurlijk te ventileren (ramen, deuren). In gebouwen met mechanische ventilatiesystemen worden langere bedrijfstijden dan normaal aanbevolen, idealiter zelfs continue ventilatie.
- Sportclubs vinden het van groot belang dat de maatregelen ten aanzien van social distancing worden nageleefd door sporters en studio's. De **1,5 meter** maatregel kan in veel sportclubs probleemloos ten uitvoer worden gebracht. Indien maatregelen niet worden nageleefd door sporters zullen sportclubs deze sporter een (tijdelijk) gebiedsverbod opleggen, dan wel het lidmaatschap intrekken.
- Uit het recente onderzoek '[THINK Active independent assessment - Final report revealing low Covid-19 risk in fitness clubs](#)' (december 2021) op basis van 185 miljoen bezoeken aan fitnessclubs in negen Europese landen, bleek dat er gemiddeld minder dan 1 coronabesmetting per 100.000 bezoeken werd gerapporteerd (gemeten over een periode van 111 maanden in X landen).
- In alle andere **Europese landen zijn de sportscholen wel open**, zo laat de monitor van [Europe Active](#) zien. Het verschilt per land welke restricties er gelden voor de sportclubs.

European Fitness Club Restrictions

Monday 20th December 2021

The latest position on fitness club openings in Europe

