



De meerwaarde van sport

Inleiding en programma

De maatschappelijke opbrengsten van sport en bewegen zijn 2,76 keer hoger dan de kosten. Je kunt dus met een gerust hart investeren in sport en bewegen. Het levert namelijk een positief maatschappelijk rendement op. Daar willen wij het 14 januari 2025 als Sportraad Dordrecht met u over in gesprek gaan.

In het gesprek met de raad zullen wij dieper ingaan op de meerwaarde van sport. Gert-Jan Kraaijeveld, voorzitter Sportraad, zal dit kort inleiden. Vervolgens zal Pieter van der Woude, orthopedisch chirurg bij het Albert Schweitzer Ziekenhuis en lid van de Sportraad, nader ingaan op gezondheidseffecten van sport en sportief bewegen. Aansluitend zal Guido Davio, directeur Breedtesport bij NOC-NSF nader ingaan op de effecten van breedtesport onderbouwd met landelijke en Dordtse cijfers uit onderzoeken. Deborah Gravenstijn, lid van de Sportraad, zal de bijeenkomst modereren.

Wat is de piramide van Maslow?

Menselijke behoeften, waar sportief bewegen er een van is, daar willen we met uw raad over van gedachten wisselen. En hoe sport & bewegen ook een leven en carrière beïnvloeden. Wij stellen u graag voor: de piramide van Maslow.

De piramide van Maslow laat zien dat mensen basisbehoeften hebben, en dat bepaalde behoeften pas optreden als een andere behoefte vervuld is. Door steeds meer behoeften te vervullen, wordt de behoefte top bereikt. Hierdoor krijgt het model de vorm van een piramide. De piramide van Maslov ziet er als volgt uit:



Bewegen is een van de basisbehoeften van de mens.

Sport en bewegen leiden tot verschillende positieve effecten. Ondanks de toenemende bewustwording van een gezonde leefstijl en het belang van bewegen, voldeed in 2023 maar 45,1% van de Nederlanders van vier jaar en ouder aan de landelijke beweegrichtlijnen. Daarbij blijkt uit cijfers van 2023 dat we dagelijks gemiddeld ruim 9 uur zittend doorbrengen. Weinig bewegen en veel langdurig zitten hebben nadelige gezondheidseffecten. De beweegrichtlijnen geven aan hoeveel iemand moet bewegen voor een goede gezondheid.

Beweegrichtlijnen: zoveel beweging is nodig voor een goede gezondheid

Kinderen (4 tot 18 jaar)	Volwassenen en senioren
 - Minstens één uur per dag matig of zwaar intensieve inspanning. - Minstens drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten. - Voorkom veel stilzitten. Bekijk hier het beweegadvies voor jonge kinderen van 0 tot 4 jaar.	 - Minstens 150 minuten per week matig of zwaar intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen. - Minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten, voor senioren aangevuld met balansoefeningen. - Voorkom veel stilzitten.

De Dordtse sportvisie stelt: In 2030 sport of sportief beweegt 80% van de Dordtenaren één keer per week of vaker (in 2023: 67%).

De waarde van sport en bewegen is verdeeld in drie hoofdgroepen: gezondheid, sociaal en arbeid. Hoe deze groepen bijdragen aan de sociaaleconomische waarde is hieronder uitgelegd.

Als iemand voldoet aan beweegrichtlijnen, heeft hij of zij minder kans op verschillende fysieke en psychische aandoeningen. Denk aan hart- en vaatziekten, darm- en borstkanker en depressie. Sporten en bewegen kunnen ook een negatief effect hebben op de gezondheid, door het risico op blessures.

De effecten op gezondheid

- Door sporten en bewegen is er minder zorggebruik. De kans op aandoeningen verkleint waardoor zorgkosten minder worden.
- Aandoeningen beïnvloeden ook de kwaliteit van leven van mensen, doordat de ziektelast de levenskwaliteit (tijdelijk) verlaagt.
- Sporten en bewegen hebben ook invloed op de levensverwachting. Als gevolg van een afname in het risico op diverse (fysieke) aandoeningen neemt ook het aantal overlijdens als gevolg van deze aandoeningen af.

De waarde van sociale effecten

Sporten en bewegen hebben naast gezondheidseffecten ook [sociale effecten](#). Zo draagt regelmatig sporten en bewegen bij aan persoonlijke ontwikkeling en vaardigheden, het ontmoeten van andere mensen en lijkt het bij te dragen aan het voorkomen van verveling en het bevestigen van positieve normen en waarden.

De effecten op sociale waarde

- Sporten en bewegen dragen positief bij aan leerprestaties.
- Sporten en bewegen spelen een rol in het verminderen van schoolverzuim en -uitval.
- Sporten en bewegen hebben een belangrijke rol bij het elkaar ontmoeten. Dat bevordert het aangaan van sociale banden. ('sociaal kapitaal').
- Sporten en bewegen hebben een positieve invloed op het tegengaan van jeugdcriminaliteit.
- Sporten en bewegen leveren voor mensen gewoonweg plezier op. Wie voldoende sport en beweegt, ervaart over het algemeen een hogere kwaliteit van leven.

De waarde van arbeidsproductiviteit

Sporten en bewegen spelen een belangrijke rol in het hebben en houden van een baan en productiviteit. Dat komt vooral doordat sporten en bewegen positieve effecten op de gezondheid hebben.

De effecten op arbeid

- Sporten en bewegen verminderen het ziekteverzuim (inclusief de negatieve effecten van blessures), gemiddeld ongeveer 0,5 tot 1 werkdag per jaar. Dat een vermindering van ca. 10 %. In 2023 was het ziekteverzuim gemiddeld 8,2 werkdagen per werknemer.
- Naast het effect van minder ziekteverzuim op de productiviteit, als gevolg van meer aanwezig zijn, zijn werknemers die sporten ook productiever dan hun niet-sportende collega's op de dagen dat zij aanwezig zijn. De impact hiervan kan oplopen tot 1,5% extra productiviteit – iets meer dan 3,5 extra werkdagen per jaar.

Investeren in sport loont

De maatschappelijke opbrengsten van sport en bewegen zijn 2,76 keer hoger dan de kosten. Je kunt dus met een gerust hart investeren in sport en bewegen. Het levert namelijk een positief maatschappelijk rendement op. Die positieve opbrengst zit hem bijvoorbeeld in gezondheidswinst, een hogere levensverwachting en lagere zorgkosten. Maar ook in lager ziekteverzuim op de arbeidsmarkt en een hogere kwaliteit van leven.

Effectief investeren in sport

Gezond opgroeien en vitaal ouder worden vraagt om samenwerking in de wijk en in de stad, juist ook op het gebied van sport en bewegen. Daar valt nog een wereld te winnen. Door onderwijs en welzijn nog beter te verbinden met sport kan zonder (veel) extra middelen blijvend geïnvesteerd worden in sport.