



BEWEGEN.
HET NIEUWE NORMAAL.



BEWEGEN. HET NIEUWE NORMAAL.

Beste Nederlanders, geachte regering,

Nog geen 3 maanden geleden werden we met zijn allen overvallen door het Covid-19 virus. Van de één op de andere dag transformeerde onze samenleving in een land waarin we elkaar opeens op afstand moesten houden.

De impact die het virus én de genomen maatregelen hebben op onze fysieke, mentale, sociale en financiële gezondheid zijn letterlijk en figuurlijk ongekend.

Het virus laat zien hoe groot het belang is van een weerbaar en vitaal Nederland. Wij zijn ervan overtuigd dat sport en bewegen een cruciale rol speelt bij het creëren van een gezonde toekomst voor ons land. Sport en bewegen stimuleert de vitaliteit, weerbaarheid en de ontwikkeling van mensen. En is daardoor een belangrijk medicijn in het voorkomen van overgewicht, hart- en vaatziekten, kanker, diabetes, gewichtsandoeningen en alzheimer. Daarnaast is sport natuurlijk ook gewoon leuk en uitdagend om samen te doen.

Maar om die kracht van sport voor iedereen volledig te kunnen benutten, moet het roer wel om. We doen bij deze dan ook een beroep op heel Nederland om de krachten te bundelen en samen een stip op de horizon te zetten.

Een stip waarop onderwijs, gezondheidszorg, voedingsindustrie en bedrijfsleven samen met de sport structureel werken aan een vitaal en weerbaar Nederland. Sport en bewegen moet een belangrijke plek krijgen in ons dagelijks leven. Op school, op het werk, thuis, op de vereniging of in de sportschool maar ook in het ziekenhuis of de zorginstelling. Overal. En we zo met elkaar werken aan voorkomen in plaats van genezen.

Samen met onze unieke infrastructuur van 24.000 sportverenigingen, sportbonden en commerciële sportaanbieders hebben we alles in handen om Nederland in beweging te brengen en te houden. En te werken aan die vitale samenleving waarin sport en bewegen het nieuwe normaal zijn.

Een betrokken en faciliterende overheid is daarbij essentieel en voorwaarde voor succes. Laten we samen, regering en alle andere Nederlanders, deze handschoen oppakken! Zodra we straks met zijn allen niet alleen gezonder en fitter zijn, maar als samenleving daardoor ook weerbaarder tegen onverwachte inbreuken op ons dagelijks leven, zoals nu het Covid-19 virus.

Kunnen we met elkaar aan de slag?

Epke Zonderland

Erik Scherder

Sarina Wiegman

Louis van Gaal

Joop Alberda

Guus Hiddink





Physical Activity 5

The pandemic of physical inactivity: global action for public health

Harold W Kohl 3rd, Cora Lynn Craig, Estelle Victoria Lambert, Shigeru Inoue, Jasem Ramadan Alkandari, Grit Leetongin, Sonja Kahlmeier, for the Lancet Physical Activity Series Working Group*

Lancet 2012; 380: 294-305

Published Online
July 18, 2012

[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)

This is the fifth in a Series of five papers about physical activity

*Members listed at end of paper

University of Texas Health Science Center, Houston School of Public Health, and University of Texas at Austin Department of Kinesiology and Health Education, Austin, TX, USA (Prof HW Kohl 3rd PhD);

Physical inactivity is the fourth leading cause of death worldwide. We summarise present global efforts to counteract this problem and point the way forward to address the pandemic of physical inactivity. Although evidence for the benefits of physical activity for health has been available since the 1950s, promotion to improve the health of populations has lagged in relation to the available evidence and has only recently developed an identifiable infrastructure, including efforts in planning, policy, leadership and advocacy, workforce training and development, and monitoring and surveillance. The reasons for this late start are myriad, multifactorial, and complex. This infrastructure should continue to be formed, intersectoral approaches are essential to advance, and advocacy remains a key pillar. Although there is a need to build global capacity based on the present foundations, a systems approach that focuses on populations and the complex interactions among the correlates of physical inactivity, rather than solely a behavioural science approach focusing on individuals, is the way forward to increase physical activity worldwide.

The pandemic of physical inactivity should be a public health priority

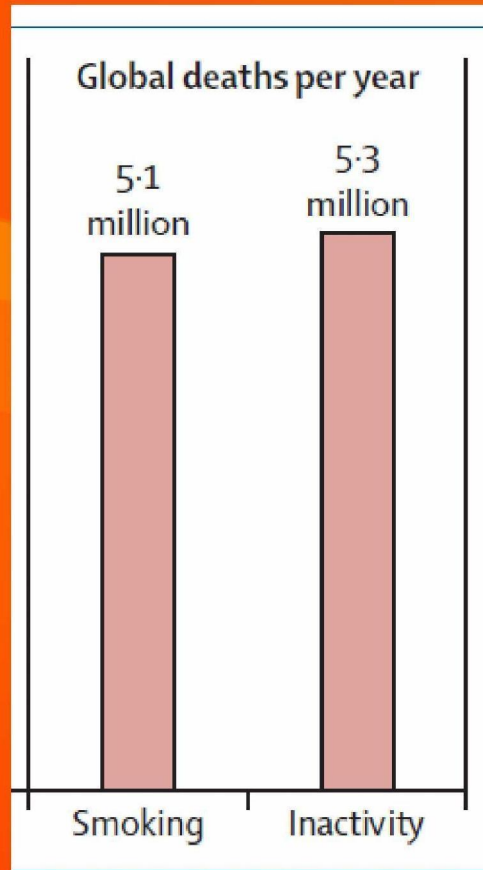
Available data suggest that 31% of the world's population is not meeting the minimum recommendations

Stressing harms of physical inactivity to promote exercise

**Chi Pang Wen, Xifeng Wu*

National Health Research Institutes and China Medical University Hospital, Zhunan, Taiwan (CPW); and Department of Epidemiology, Division of Cancer Prevention and Population Sciences, the University of Texas MD Anderson Cancer Center, Houston, TX, USA (XW)

www.thelancet.com Vol 380 July 21, 2012



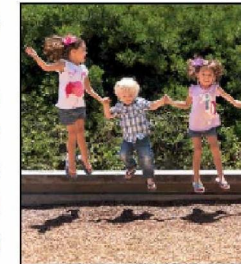
Physical activity, sedentary behaviour, and sleep: movement behaviours in early life



In 2016, at least 41 million children younger than 5 years worldwide were estimated to be overweight or obese, and this number is likely to increase to at least 50 million by 2030.¹ Although the prevalence of overweight or obesity among children younger than 5 years has plateaued in some developed countries, rates have increased among children in low-income and middle-income countries in the past 15 years.² Obesity

addressing the obesity crisis and the non-communicable diseases that ensue.

In response to this epidemic, WHO's Commission on Ending Childhood Obesity³ recognised the need to focus on prevention in early life (0–5 years) and on parents and society creating the opportunities, values, and environments to support healthy diet and movement behaviours (physical activity, sedentariness, and sleep).

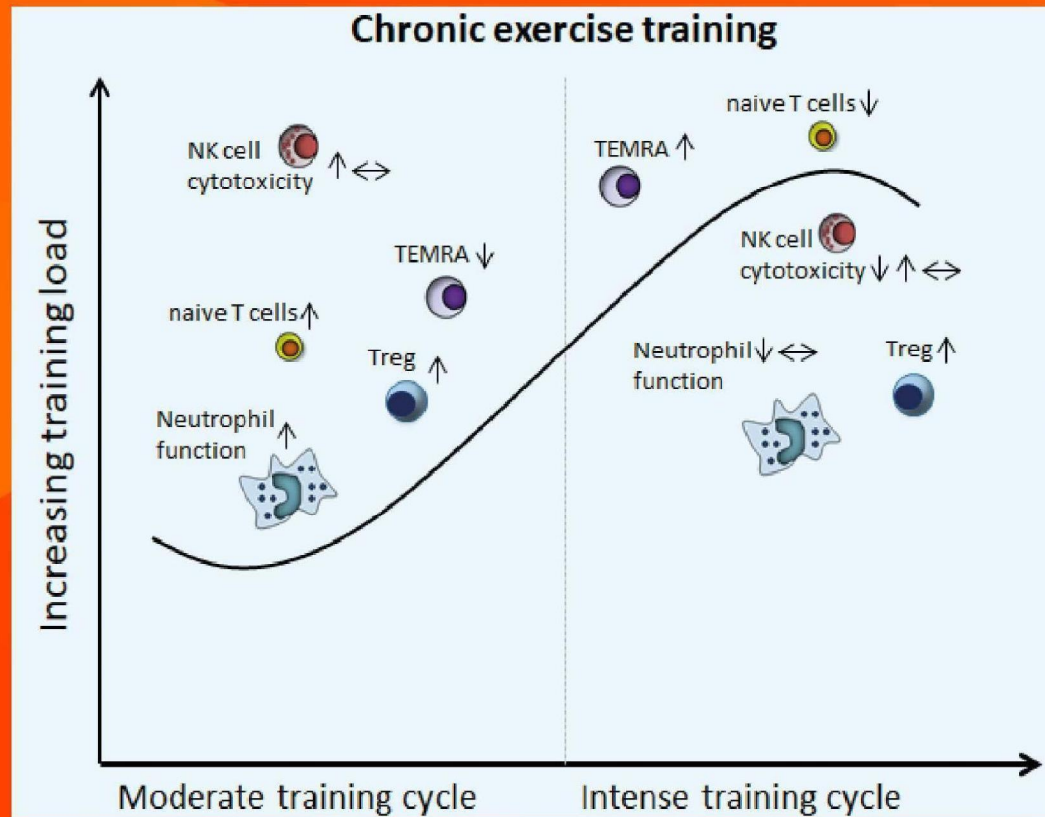


JLHW Cultural Science Photo Library

Attacking the pandemic of physical inactivity: what is holding us back?

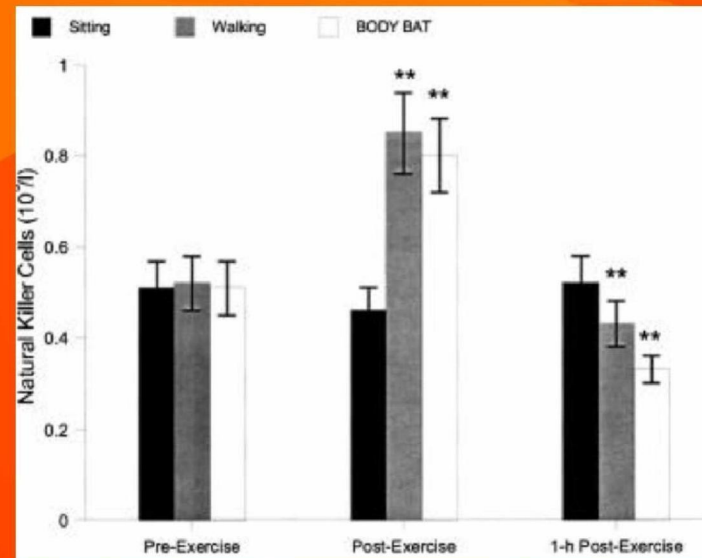
(10)(2e) Pratt ¹, Andrea Ramirez Varela,² Deborah Salvo,³ Harold W Kohl III,⁴ Ding Ding ⁵

Pratt M, *et al.* *Br J Sports Med* Month(2019)Vol 0 No 0



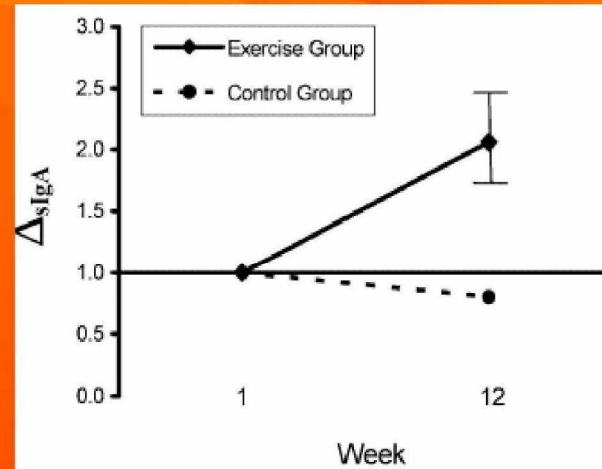
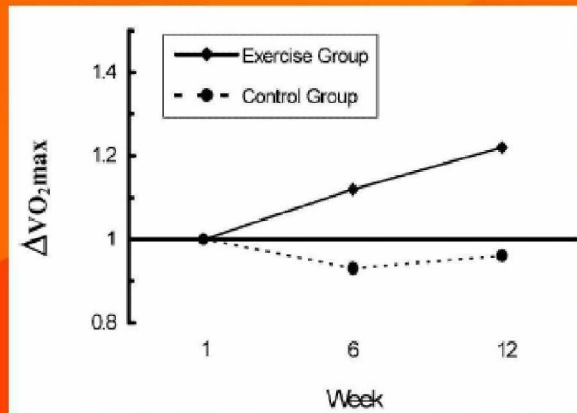
Immune Response to a 30-Minute Walk

DAVID C. NIEMAN, DRU A. HENSON, MELANIE D. AUSTIN, and VICTOR A. BROWN
Department of Health, Leisure, and Exercise Science; Appalachian State University, Boone, NC



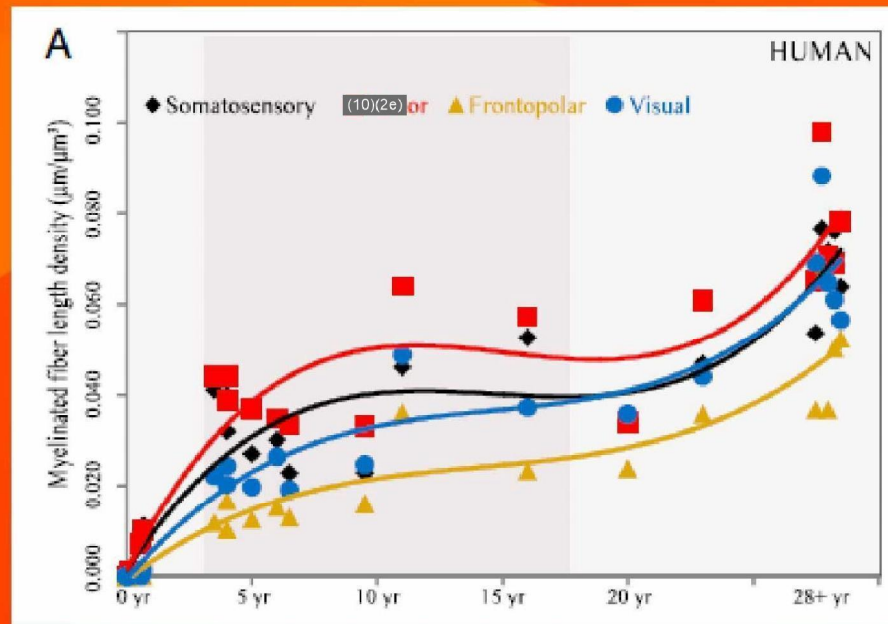
Panagiota Klentrou · Thomas Cieslak
Melanie MacNeil · Angela Vintinner · Michael Plyley

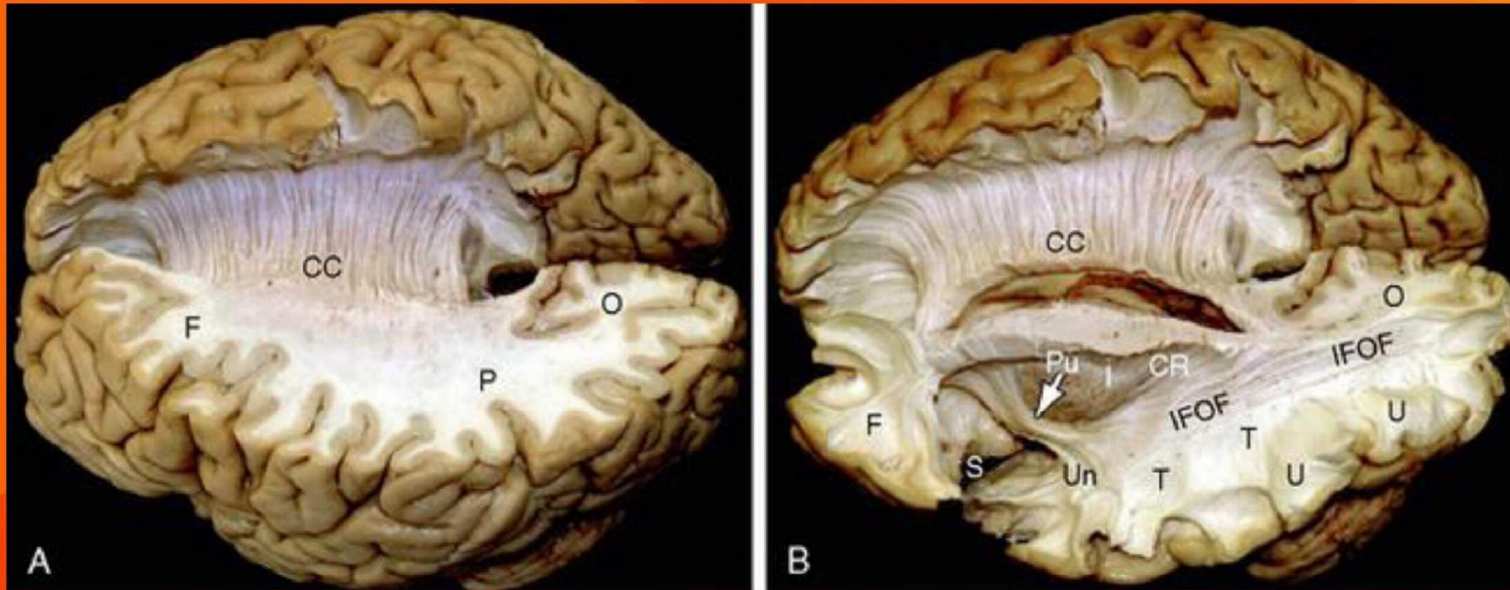
Effect of moderate exercise on salivary immunoglobulin A and infection risk in humans



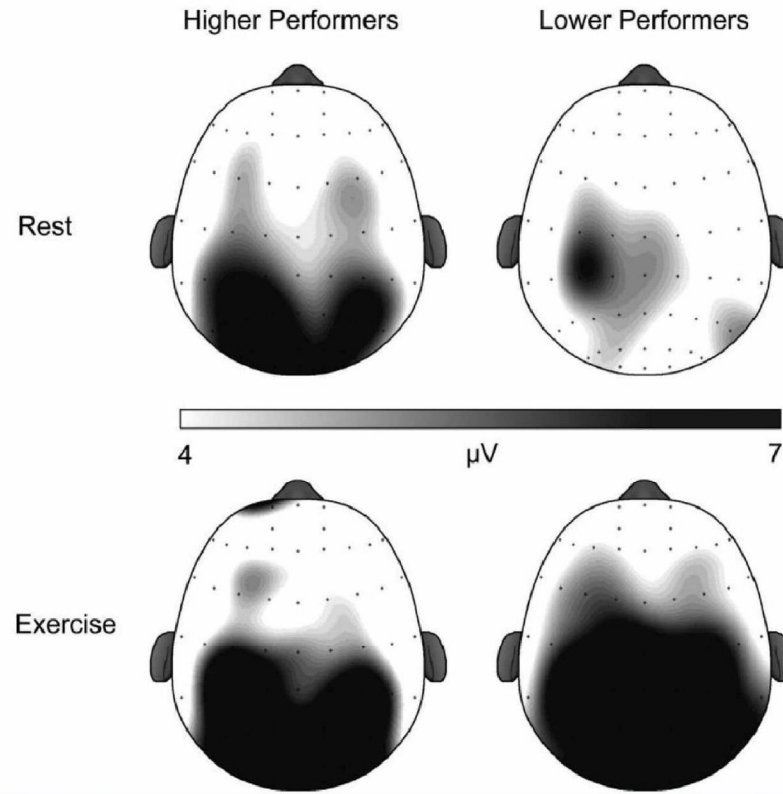
Prolonged myelination in human neocortical evolution

Daniel J. Miller^a, Tetyana Duka^a, Cheryl D. Stimpson^a, Steven J. Schapiro^b, Wallace B. Baze^b, Mark J. McArthur^b, Archibald J. Fobbs^c, André M. M. Sousa^{d,e}, Nenad Sestan^d, Derek E. Wildman^f, Leonard Lipovich^f,
 (10)(2e) W. Kuzawa^g, Patrick R. Hof^{h,i}, and Chet C. Sherwood^{A,1}



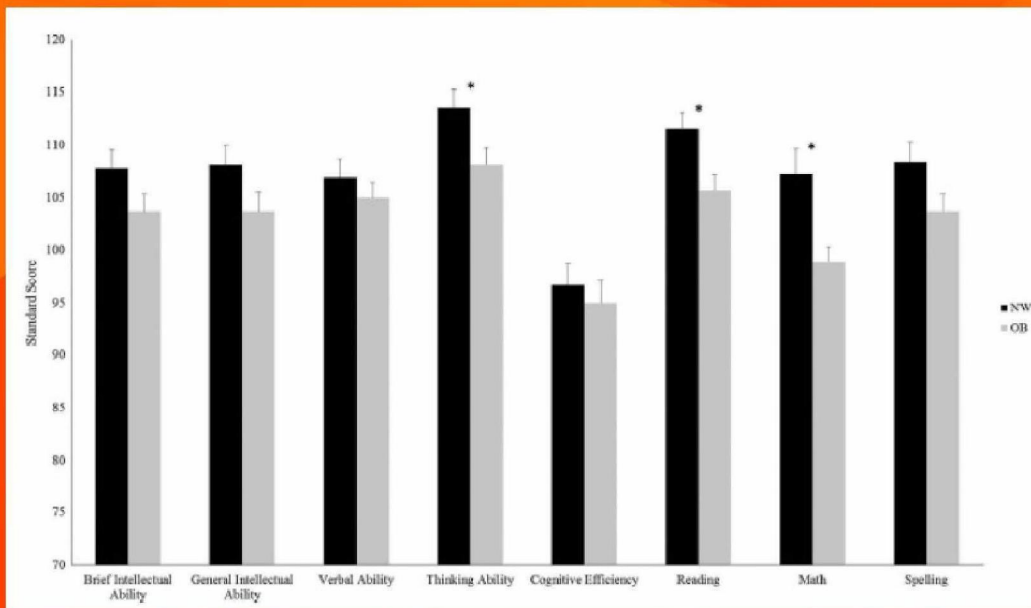


E.S. Drollette et al. / *Developmental Cognitive Neuroscience* 7 (2014) 53–64

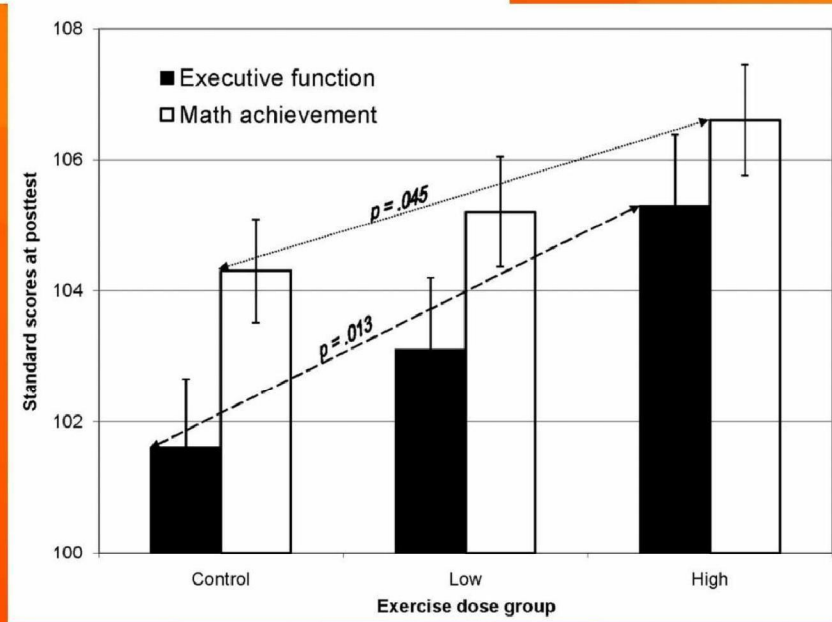
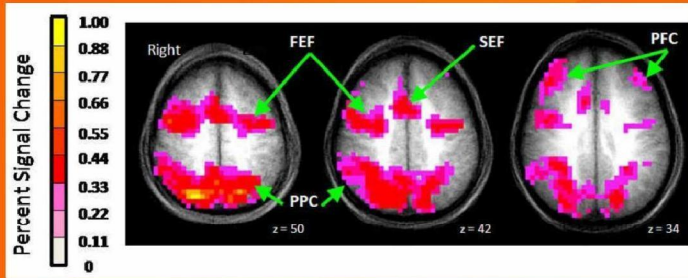


The Associations between Adiposity, Cognitive Function, and Achievement in Children

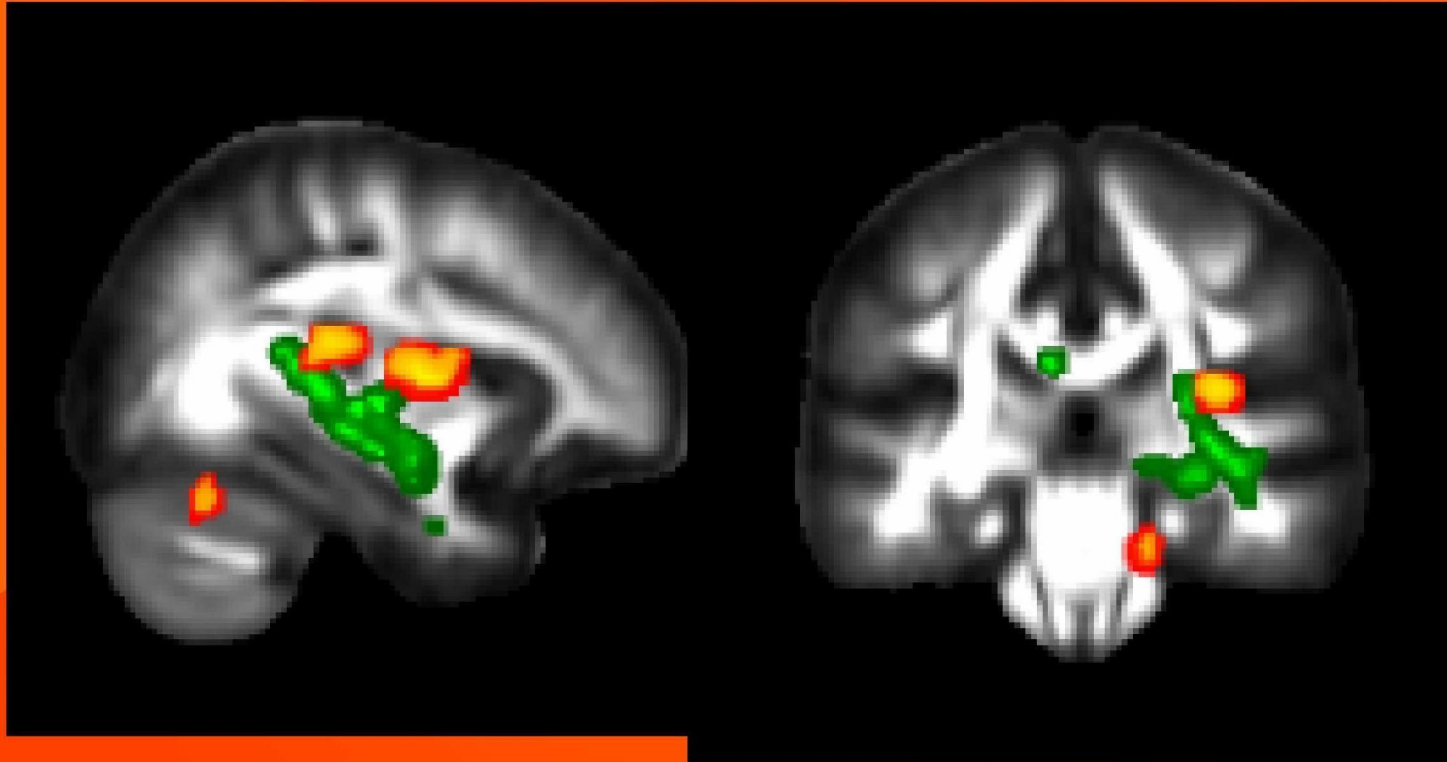
LAUREN RAINE¹, ERIC DROLLETTE², SHIH-CHUN KAO¹, DANIEL WESTFALL¹, LAURA CHADDOCK-HEYMAN³, ARTHUR F. KRAMER^{1,3}, NAIMAN KHAN⁴, and CHARLES HILLMAN^{1,5}



Exercise Improves Executive Function and Achievement and Alters Brain Activation in Overweight Children: A Randomized Controlled Trial



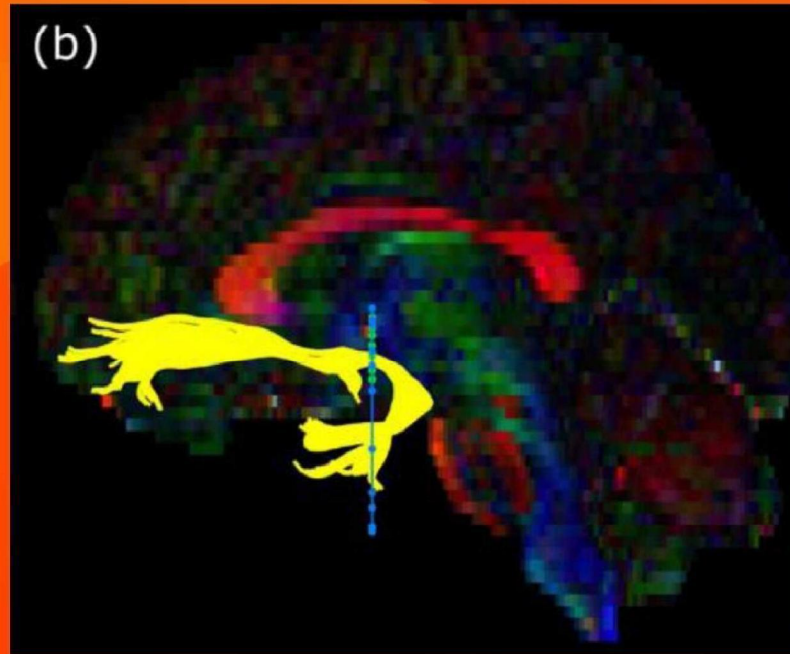
Low: 20 min per dag
High: 40 min. per dag
Duur: 14 weken



Mueller et al., 2015: obese children

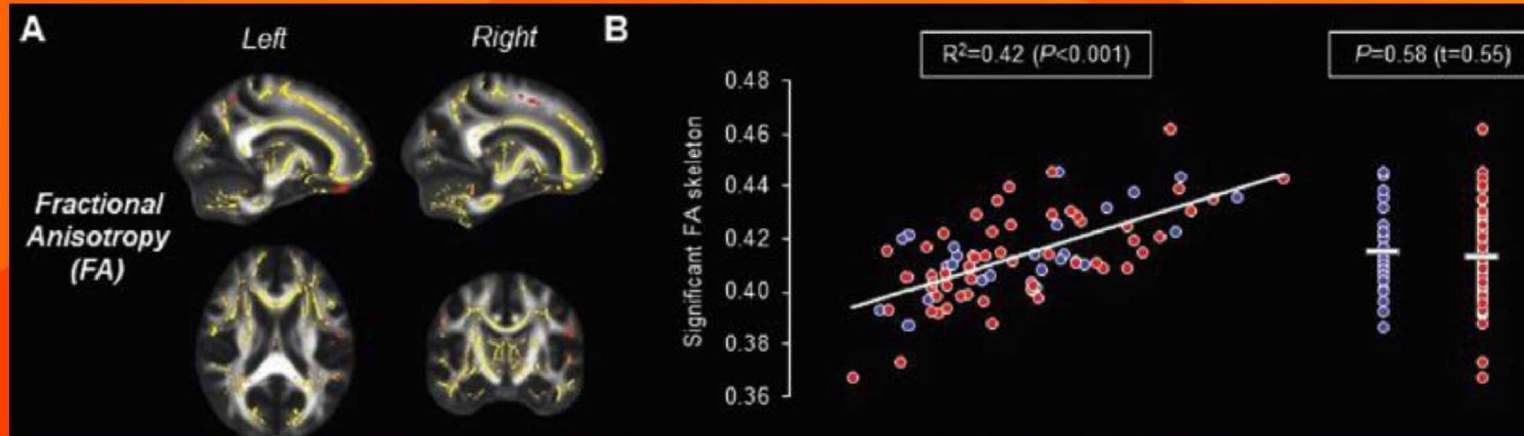
3 maanden, 2 x 1 uur per week, running/biking,
afgewisseld met krachttraining

An 8-month Exercise Intervention Alters Fronto-temporal White Matter Integrity in Overweight Children



Journal of Alzheimer's Disease 61 (2018) 729–739
DOI 10.3233/JAD-170415
IOS Press

Cardiorespiratory Fitness and White Matter Neuronal Fiber Integrity in Mild Cognitive Impairment



Cardiorespiratory fitness and white matter integrity in Alzheimer's disease

RD. Perea^{1,2}, ED. Vidoni¹, JK. Morris¹, RS. Graves¹, JM. Burns¹, and RA. Honea^{1,2}

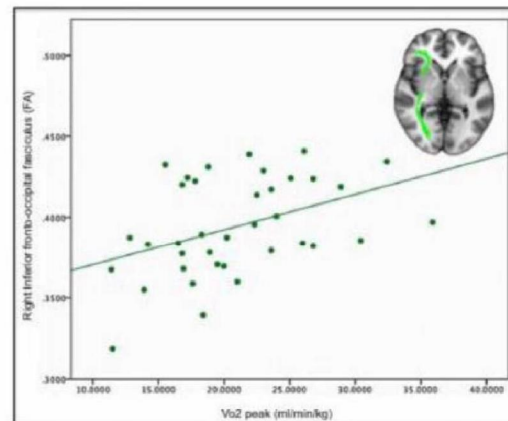
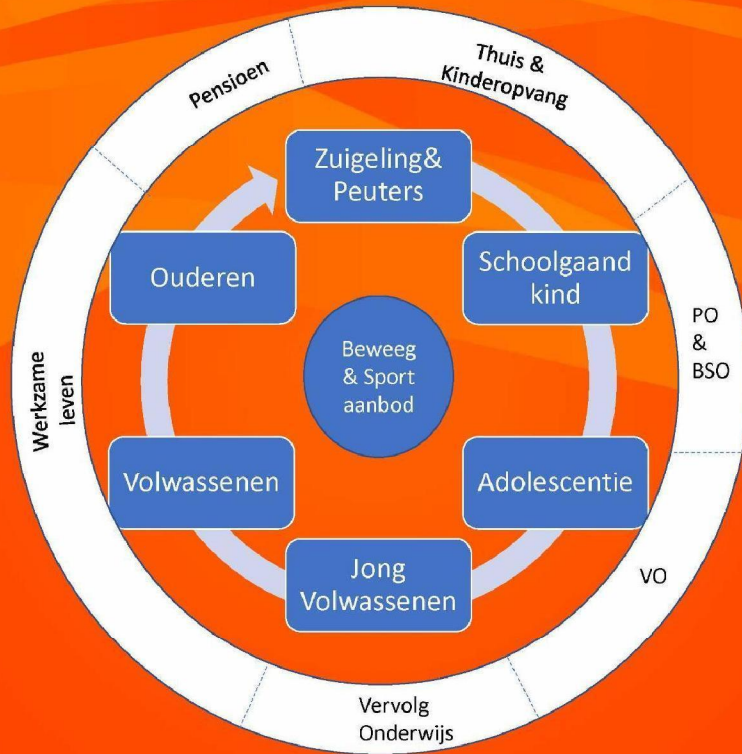


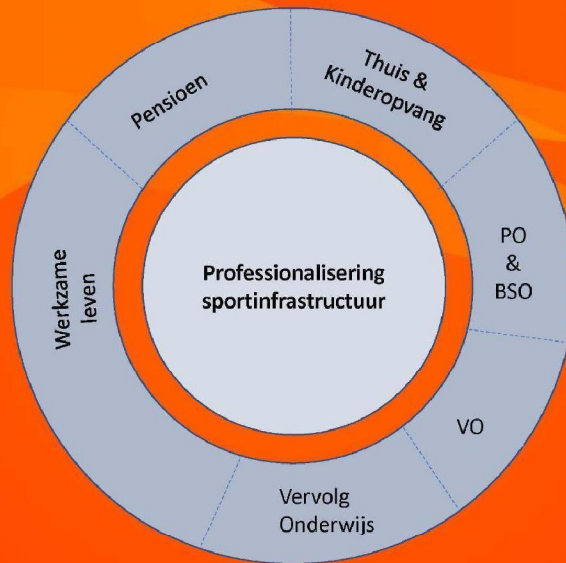
Figure 2. Linear fit plot for VO₂ peak and fractional anisotropy (FA) in the right inferior fronto-occipital fasciculus (green). The tract-of-interest is overlaid on a T1 MNI template, and orientation is radiological (left is right).

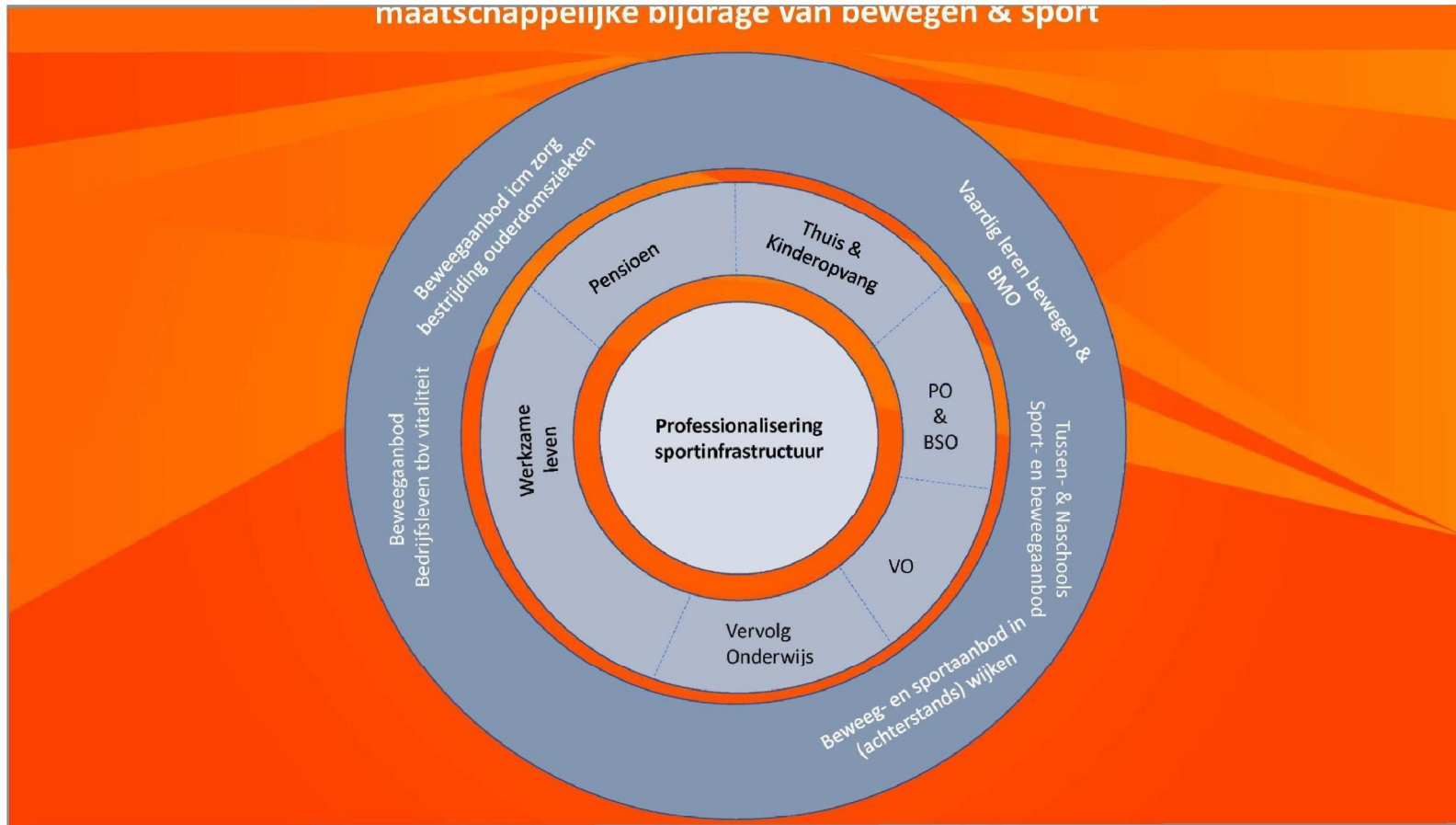


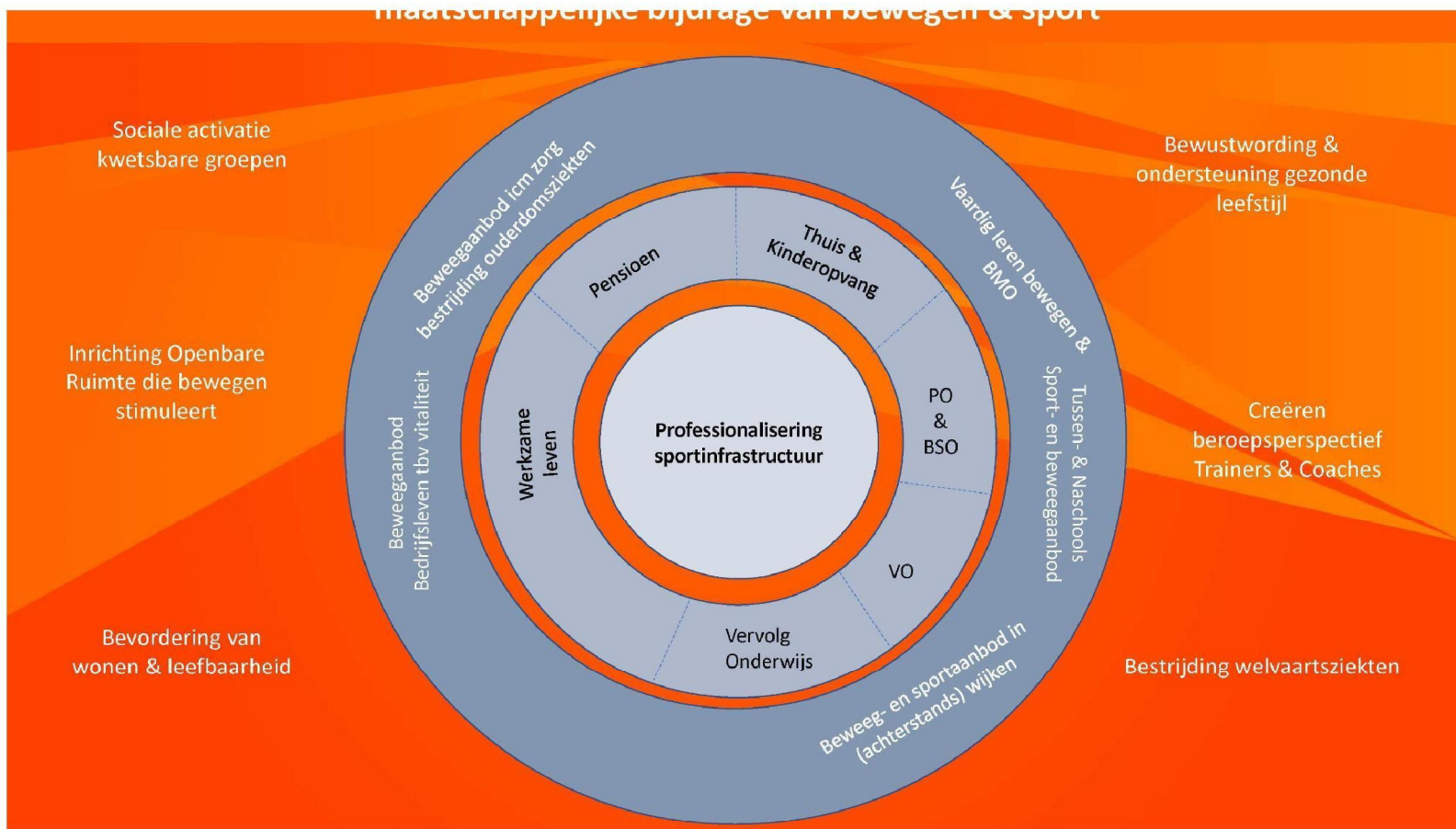
De uitdaging is door alle fasen het beweegaanbod structureel te organiseren.



maatschappelijke bijdrage van bewegen & sport







bijvoorbeeld tussen- & naschools aanbod



Samenvattend

- Bewegen levert een bijdrage aan een vitaal & weerbaar Nederland.
- Professionalisering van het sportaanbod creëert de randvoorwaarden om de maatschappelijke bijdrage van sport te vergroten;
 - Aan het onderwijs voor organiseren van meer sport- en beweegmomenten
 - Aan het bedrijfsleven (VNO-NCW) voor het organiseren van (flexibel) sportaanbod tbv duurzame inzetbaarheid van medewerkers
 - Aan de zorg bij bestrijding van welvaartziekten als obesitas, diabetes en in het sociaal en fysiek actief houden van ouderen ter bestrijding van ouderdomsziekten en sociaal isolement
 - Bijdrage aan het verbinden van verschillende culturele groepen in onze samenleving

Dit vraagt om:

- Een structurele en integrale aanpak voor bewegen door alle levensfasen heen
- Een collectief bewustzijn wat er nodig is voor een leven lang vitaliteit en weerbaarheid
- In een publieke ruimte en infrastructuur die uitnodigt voor drempelloos bewegen
- Die ondersteunen bij het maken van gezonde leefstijl keuzes

Wij hebben verstand van bewegen, maar kunnen dit niet alleen en willen daarbij graag samen met de (rijks)overheid en de maatschappelijke partners werken aan een integraal plan om structureel invulling te geven aan een vitaal en weerbaar Nederland



SAMEN BOUWEN AAN
BEWEGEN ALS
HET NIEUWE NORMAAL.
