



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

Impactvolle Determinanten: *Bewegen*



1. Introductie: Bewegen

Deze factsheet is onderdeel van een serie factsheets die zijn geschreven in het kader van het onderzoek Impactvolle Determinanten. Het doel van dit onderzoek is om zicht te krijgen op welke (achterliggende) determinanten samenhangen met gezondheid.

Bewegen, of lichamelijke activiteit, is een breed begrip. We bewegen in huis, buitenshuis, op school of op het werk. We bewegen om ergens te komen en we bewegen als vrijetijdsbesteding. Volgens de Beweegerichtlijnen van de Gezondheidsraad moeten volwassenen per week minimaal twee en een half uur matig intensief bewegen om gezond te blijven. Voor kinderen (4-18 jaar) is dit minimaal een uur per dag. Ook beveelt de Gezondheidsraad meerdere keren per week spier- en botversterkende activiteiten aan en voor ouderen ook balansoefeningen (1). Mensen die te weinig bewegen, en dus niet voldoen aan de beweegerichtlijnen, hebben een groter risico op chronische ziekten. Bij ouderen is er bovendien een groter risico op botbreuken.

In Nederland zorgt weinig bewegen naar schatting voor 2,3% van de ziektelast. Ook leidt weinig bewegen tot 5.800 doden per jaar en €2,7 miljard aan zorguitgaven (2). Of iemand voldoende beweegt hangt samen met veel verschillende factoren, die we in deze factsheet ook wel “achterliggende determinanten” noemen. Dit zijn bijvoorbeeld factoren als het hebben van een beweegmaatje, je fit genoeg voelen om

te bewegen of de middelen hebben om naar een sportschool te gaan. Het RIVM heeft deze determinanten in kaart gebracht op basis van literatuuronderzoek. Daarbij is ‘bewegen’ gedefinieerd als bewegen in het algemeen en matig intensieve beweging (*‘physical activity’*). Andere vaak gebruikte definities, waaronder sporten (*‘exercise’*) of zitgedrag (*‘sedentary behaviour’*), zijn niet meegenomen. We hebben hiervoor gekozen omdat de achterliggende determinanten van bewegen verschillen van die van zitgedrag en sporten (3).

Leeswijzer

We hebben de verschillende achterliggende determinanten die samenhangen met bewegen schematisch weergegeven in een praatplaat. De praatplaat is opgebouwd volgens het regenboogmodel van Dahlgren-Whitehead (4). In de binnenste schil van het model staan de individuele factoren en leefstijl. De volgende schil bevat de factoren die zich vaak wat verder afspelen van het individu: de leef-, woon- en werkomstandigheden. Deze worden gevolgd door de drijvende krachten in de buitenste schil, ofwel maatschappelijke ontwikkelingen en trends, die invloed hebben op beweeggedrag. Veel factoren hebben invloed op bewegen, ook binnen specifieke leeftijdscategorieën. De praatplaat is daarom verdeeld in drie delen: in het midden staan de determinanten die samenhangen met bewegen voor alle leeftijdsgroepen (algemene populatie). Links staan de determinanten die invloed hebben op het bewegen van kinderen en jongeren (tot 18 jaar). Rechts op de plaat staan de determinanten die specifiek voor volwassenen (18 jaar en ouder) gelden. Voor ouderen (65 jaar en ouder) is er geen apart onderdeel op de praatplaat. De factoren bij ouderen

Legenda praatplaat

↑↑/↓↓

Er is volledig overeenstemming in de literatuur dat de determinant gepaard gaat met een toe- of afname in bewegen.

↑/↓

Er is grotendeels overeenstemming in de literatuur dat de determinant gepaard gaat met een toe- of afname in bewegen.

↑↓

De associatie tussen de determinant en bewegen kan beide kanten op gaan.

Bij de determinanten zonder pijl kan op basis van de literatuur nog geen uitspraak worden gedaan t.a.v. de richting van de associatie.

vetgedrukt

Het bewijs is zeer overtuigend op basis van aantal en type studies.

N.B. 1

Het onderscheid tussen één en twee pijltjes is niet gebaseerd op de orde van grootte van de associatie van de determinant maar op de omvang en sterkte van het bewijs.

N.B. 2

De praatplaat toont determinanten voor specifieke doelgroepen (jeugd en volwassenen) en de algemene populatie.

Disclaimer

Bij de praatplaat hoort deze factsheet, de praatplaat dient daarom niet los te worden verspreid. De determinanten van bewegen komen uit een systematische beoordeling van de literatuur waarbij het belang en de sterkte van de bewijslast is samengevat en op een vergelijkbare manier is gepresenteerd.

Drijvende krachten

Demografie
↑ Mate van verstedelijking

Politiek-institutioneel
↑↑ Bewegingsprogramma's op school
Publieke voorlichting, inclusief massamedia
Buurtsportcoaches

Economie
Kosten lidmaatschap van een vereniging of sportuitrusting

Openbare ruimte
Stedelijk ontwerp
Diversiteit grondgebruik
Omgevingsesthetiek

Leef-, woon- en werkomstandigheden

Sociale omgeving
↑ Aanmoediging van naasten

Woonomgeving
↑↑ Bewegingsvriendelijke omgeving
Meer openbaar vervoer

Ecologie
↑ Seizoenen (zomer)
Temperatuur

Individuele & leefstijlfactoren

Sociale omgeving
↑ Bewegingsmaatje
↓↓ Maternale depressie
Voorbeeldfunctie ouders

Demografie
↑↑ Leeftijd (jonger)
↑ Hoger opleidingsniveau
↑ Hoger inkomen
↑ Geslacht (man)

Leefstijl
↑↑ Actieve mobiliteit
↓↓ Tijdgebrek

Fysiek
↑↑ Goede fysieke gezondheid
↓ (Fysieke) beperking
↓ Pijn, vermoeidheid en zwakte
↓ Hogere BMI

Werk
↓↓ Lange werkdagen
↓↓ Niet-flexibel werk
↑ Bewegingsstimulerende werkplek
↑ Bewegingsstimulerend gebouw
↑ Bewegingsstimulerende omgeving

Woonomgeving
↑↑ Sport- en speeltoestellen
Tevredenheid met de buurt

Demografie
↑ Arbeidspositie ouders

Cognitief
↑↑ Doelen stellen, plannen
↑ Kennis over voordelen van bewegen

Psychologisch
↑↓ Persoonlijkheid
↑ Positief zelfbeeld
↓ Stress
↑ Motivatie
↑ Mentaal welbevinden

Cognitief
↓↓ Taalproblemen

School
↓↓ Overgang naar hoger onderwijs
↑ Actief vervoer naar school
↑↑ Gym/schoolsport
↓ Langere pauzes
Aanwezigheid van sport- en spelmateriaal

Leefstijl
↑↑ Meer buiten zijn en buiten spelen
↑↑ Sporten na schooltijd
↓↓ Veel zitten
↓ Veel beeldschermgebruik

Fysiek
↑ Goede motoriek

Demografie
↑↑ Etniciteit (westers)
Eigen koopwoning

Fysiek
↓↓ Zwangerschap/een jong kind hebben
↑ Normaal geboortegewicht

Algemeen

Jeugd

Volwassenen



Bewegen

2,3% van de ziektelast in Nederland gerelateerd aan weinig bewegen

zijn grotendeels vergelijkbaar als die van de algemene populatie. Eventueel aanvullende factoren worden wel in deze factsheet beschreven. De praatplaat toont de directe samenhang tussen de achterliggende determinanten en bewegen en niet de samenhang tussen de achterliggende determinanten onderling.

Deze factsheet licht de belangrijkste achterliggende determinanten van bewegen toe. Hierbij gebruiken we voorbeelden uit de literatuur om te laten zien in welke mate de achterliggende determinant samenhangt met bewegen. In deze factsheet is ook een overzicht van bestaande effectieve beleidsmaatregelen om bewegen te stimuleren opgenomen. We sluiten deze factsheet af met de verantwoording ("Aanpak en kanttekeningen" en de geraadpleegde literatuur).

2. Determinanten van Bewegen

Schil 1. Individuele en leefstijlfactoren

Demografie

Op het gebied van bewegen zien we verschillen naar geslacht. Mannen en jongens bewegen meer dan vrouwen en meisjes. Ook is er verschil naar leeftijd: jongere mensen bewegen meer dan oudere mensen. Uit onderzoek onder tieners blijkt dat zij tijdens de puberteit elk jaar gemiddeld 7% minder bewegen. Daarmee neemt beweging over de hele adolescentie met zo'n 60 tot 70% af. Bij meisjes begint deze afname eerder dan bij jongens. Een mogelijke verklaring is een afname van het aantal fysieke activiteiten zoals sportactiviteiten (5). Mensen met een hoger inkomen en een hogere opleiding, beide maten voor sociaal-economische status (SES), bewegen meer (6). Verder toont onderzoek aan dat mensen met een migratieachtergrond minder bewegen. Dit komt onder meer door een lagere taalvaardigheid (7). Het RIVM heeft in 2016 belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen in kaart gebracht bij onder andere mensen met een lage SES. In dit rapport wordt genoemd dat geld een drempel is voor lidmaatschap van een vereniging en bijkomende activiteiten zoals een drankje na afloop van het sporten. Soms is er schaamte om financiële ondersteuning aan te vragen om toch te kunnen bewegen (7).

Leefstijl

Fietsend, lopend of op een andere actieve manier naar bijvoorbeeld werk, school of de winkel gaan, helpt om voldoende te bewegen. Dit noemen we ook wel actieve mobiliteit. Tijdgebrek maakt bewegen juist lastiger. Bij de jeugd is veel zitten, bijvoorbeeld achter een beeldscherm, een belangrijke oorzaak van weinig bewegen. Kinderen die meer tijd buiten doorbrengen en sporten na schooltijd, bewegen juist meer. Ouderen bewegen minder als zij roken (8).

Fysieke factoren

Mensen bewegen meer als ze gezond en fit zijn. Als mensen een hogere BMI hebben, pijn, zwakte of vermoeidheid ervaren, zwanger zijn of een jong kind hebben, dan bewegen zij minder (8-11). Ook mensen met een (fysieke) beperking ervaren belemmeringen om te bewegen. Hierdoor voldoen zij minder vaak aan de beweegnorm. Mensen met een beperking zijn vaak afhankelijk van anderen om te kunnen bewegen of naar activiteiten te kunnen gaan. Ook zijn zij vaak niet op de hoogte van het beschikbare aanbod (7). Bij ouderen zorgen ziekten en (chronische) aandoeningen ook voor minder bewegen. Opvallend is daarnaast dat iemands geboortegewicht samenhangt met bewegen op volwassen leeftijd. Zowel bij een laag als bij een hoog geboortegewicht beweegt men minder op volwassen leeftijd (9).

Psychologische factoren

Mensen die gemotiveerd zijn en lekker in hun vel zitten bewegen meer. Door stress bewegen mensen juist minder. Ook iemands persoonlijkheid heeft invloed op bewegen. Als iemand extravert is, gewetensvol, zelfredzaam, openstaat voor nieuwe ervaringen en het belangrijk vindt om te bewegen zal hij of zij dit ook meer doen. Mensen die zich emotioneel instabiel voelen (neuroticisme), bescheiden of depressief zijn, of angst hebben om alleen naar buiten te gaan of om zich te bezeren of te vallen (bijv. bij ouderen), blijken vaak minder te bewegen. Mensen van alle leeftijden bewegen minder als ze zichzelf kwetsbaar voelen. Daarentegen bewegen mensen vaak meer als ze in staat zijn doelen te stellen die ze willen bereiken en als ze in staat zijn om beweging voor zichzelf te plannen. Hoe goed jongeren hun uiterlijk, conditie en eigenwaarde ervaren en zich competent voelen, bepaalt mede hoeveel ze bewegen (10).

Schil 2. Leef-, woon- en werkomstandigheden

Op verschillende plekken zijn er kansen om beweging te stimuleren. Voor kinderen is de schoolomgeving belangrijk, voor volwassenen de werkomgeving. Voor alle leeftijden zijn determinanten in de woon- en sociale omgeving relevant.

School en werk

Op een actieve manier naar school of kinderopvang gaan, zoals lopend of op de fiets, helpt kinderen meer te bewegen. Op school en kinderopvang is het gunstig als er meer gym of schoolsport wordt aangeboden en als er sport- en spelmaterialen in en rond het gebouw aanwezig is (12). Wat verder opvalt is dat wanneer scholieren overgaan naar hoger onderwijs, zij minder gaan bewegen (8). Op het gebied van werk zijn lange werkdagen en een niet-flexibele werkomgeving factoren waardoor mensen minder bewegen. Wanneer de werkplek, het gebouw en de omgeving van het gebouw beweegvriendelijk zijn, bewegen werknemers meer (6, 13).

Woonomgeving

In de woonomgeving zijn er kansen op het gebied van de beweegvriendelijkheid van de omgeving en de aanwezigheid van openbaar vervoer (12). De manier waarop de ruimte is ingericht kan mensen stimuleren om te gaan bewegen. Met supermarkten en andere voorzieningen in de wijk wordt het makkelijker om lopend of fietsend boodschappen te doen. De beweegvriendelijkheid is vaak een samengestelde maat van de mate waarin straten op elkaar zijn aangesloten, diversiteit van functies in de buurt (kerken, winkels, huizen) en de bevolkingsdichtheid in de buurt. Uit onderzoek blijkt dat mensen uit een buurt met hoge beweegvriendelijkheid, dagelijks 766 stappen meer zetten dan mensen uit een weinig beweegvriendelijke buurt (14). De aanwezigheid van recreatie- en sportvoorzieningen in de buurt, waaronder parken en bankjes, kan daarnaast bij ouderen leiden tot meer bewegen. Voor kinderen zijn sport- en speeltoestellen en tevredenheid met de buurt van belang (12).

Sociale omgeving

In sociaal opzicht is aanmoediging en sociale steun van anderen, zoals ouders en vrienden, bevorderend voor bewegen. Ook helpt het om een 'beweegmaatje' te hebben: iemand om samen mee te sporten of te bewegen. Ouders hebben een voorbeeldfunctie voor hun kinderen als het gaat om bewegen (15). Bij groepen die minder bewegen, zoals mensen met een migratieachtergrond of een chronische ziekte of beperking, kan de stimulans door een arts of andere zorgprofessional om te bewegen ook invloed hebben op het beweeggedrag (7).

Schil 3. Drijvende krachten

Economie

Er zijn drempels die mensen belemmeren om te gaan bewegen. Een belangrijk voorbeeld daarvan zijn de kosten die sporten met zich meebrengt, zoals de kosten voor lidmaatschap en het aanschaffen van een sportkleding en -materiaal (6).

Demografie

Mensen die wonen in stedelijke gebieden bewegen meer dan mensen die in een niet-stedelijke omgeving wonen. Dit komt mogelijk doordat in en rond de stad veel voorzieningen op loop- of fietsafstand zijn (3, 12). In buitengebieden pakken mensen mogelijk sneller de auto om de afstanden te overbruggen.

Politiek-institutioneel

Uit een recente evaluatie van de literatuur (16) blijkt dat er sterk bewijs is voor de effectiviteit van beleidsmaatregelen op het gebied van:

- Schoolbeleid voor kinderen en adolescenten waarbij gymnastieklessen verplicht zijn en interventies voor buitenschoolse lichamelijke activiteit ondersteund worden.

- Beleid op het gebied van massamediacampagnes en reclame ter bevordering van lichamelijke activiteit bij kinderen in hun gemeenschap.
- Infrastructuurbeleid gericht op verbeteren van aspecten van de bebouwde omgeving (o.a. woon-/werkgelegenheidsdichtheid, beweegvriendelijke omgeving en herinrichting van straten). Op onze praatplaat is dit terug te vinden onder 'openbare ruimte'.

Een concreet voorbeeld hierbij zijn buurtsportcoaches. Buurtsportcoaches verbinden onderwijs, zorg en welzijn met de sport- en beweegaanbieders in de buurt. Ook organiseren zij zelf beweegactiviteiten, zodat meer kinderen kunnen deelnemen aan sportieve activiteiten onder en na schooltijd.

Openbare ruimte en ecologie

Het stedelijk ontwerp heeft invloed op beweging voor alle leeftijden. Zo helpt een beweegvriendelijk stedelijk ontwerp, zoals een goed netwerk van fietspaden in de stad, om mensen te laten bewegen. Daarnaast helpt het als de omgeving divers en aantrekkelijk is, waardoor mensen meer interessante dingen hebben om naar te kijken tijdens het bewegen (12). Het seizoen en de temperatuur spelen ook een rol. In de zomer bewegen mensen meer dan in de andere seizoenen (3, 12).

3. Beleidsmaatregelen

Eén allesomvattende oplossing om mensen meer te laten bewegen bestaat niet. Om beweeggedrag effectief aan te pakken zijn diverse, naast elkaar bestaande, beleidsplannen, strategieën en acties nodig die uitgevoerd worden in verschillende sectoren en omgevingen (17). De achterliggende determinanten van bewegen laten zien dat interventies en beleidsmaatregelen zich op meerdere typen gedragingen en meerdere determinanten tegelijk zouden moeten richten.

Integraal gezondheidsbeleid is belangrijk

Integraal gezondheidsbeleid is erop gericht de gezondheid of determinanten daarvan in samenhang te beïnvloeden. Dat betekent in de meest brede zin dat de belangrijkste relevante sectoren binnen en buiten het volksgezondheidsdomein samen werken aan gezondheid. Onder andere met het Nationaal Preventieakkoord (18) en het Nationaal Sportakkoord (19) kunnen overheden, bedrijfsleven, zorg, welzijn, onderwijs en wetenschap deze uitdaging aangaan.

Gecombineerde leefstijlinterventie

Een voorbeeld van integraal gezondheidsbeleid is de gecombineerde leefstijlinterventie. Hiervan is bewezen dat het volwassenen kan helpen om gedragsverandering te realiseren. De gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) is een interventie die zich richt op het verminderen van de energie-inname, het verhogen van de lichamelijke activiteit

en eventuele psychologische interventies ter ondersteuning van gedragsverandering (20, 21). Andere interventies waarvan bewezen is dat ze werken om mensen meer te laten sporten en bewegen, zijn te vinden op de [website van het Kenniscentrum Sport en Bewegen](#) en [loketgezondleven](#).

4. Aanpak en kanttekeningen

De praatplaat is gebaseerd op een aantal systematische reviews waarin de wetenschappelijke literatuur op het thema bewegen is samengevat. Het betreft zeven zogenaamde 'umbrella reviews' van het Europese onderzoeksprogramma Determinants of Diet and Physical Activity (DEDIPAC) (6, 8-10, 15, 22), aangevuld met een rapport van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) (3). Specifiek bevatten deze reviews bruikbare overzichten van eerder uitgevoerde reviews en meta-analyses, waarbij het belang en de sterkte van de bewijslast van eerder uitgevoerde studies en reviews worden beoordeeld en samengevat.

Eenduidigheid

Op de praatplaat staan alleen determinanten waarover in DEDIPAC en het SCP grotendeels of volledige overeenstemming vond over de aanwezigheid en de richting van de associatie (positief of negatief) tussen een achterliggende determinant en bewegen. Determinanten waarvoor de bevindingen minder eenduidig zijn, zijn niet meegenomen in de praatplaat.

Grootte van het effect op bewegen

De 'umbrella reviews' brengen ook systematisch in kaart in welke mate determinanten bewegen beïnvloeden. Opvallend is dat de reviews geen of weinig kwantitatieve resultaten hierover vonden. De reden hiervoor is o.a. dat veel resultaten op uiteenlopende wijze zijn gepresenteerd. Definities van bewegen zijn in veel gevallen afwijkend en studiepoblaties en -settings zijn onderling niet of moeilijk vergelijkbaar (23). Zodoende is het niet mogelijk om de orde van grootte in de praatplaat weer te geven.

Effect van coronamaatregelen

Door de coronamaatregelen zoals sluiten van sportverenigingen en sportscholen en het thuiswerken zijn veel mensen minder gaan bewegen in het afgelopen jaar (24). Of mensen na de coronamaatregelen weer op het oude niveau gaan bewegen is nog onbekend. Het effect van de coronamaatregelen is daarom niet meegenomen in deze praatplaat. Voor meer informatie hierover verwijzen we naar het thema leefstijl in de corona-inclusieve VTV: [Thema gezondheid | Leefstijl | Volksgezondheid Toekomst Verkenning](#).

Deze factsheet is onderdeel van een serie factsheets.

Andere factsheets zijn:

- Factsheet Impactvolle Determinanten
- Factsheet Ongezonde Voeding
- Factsheet Problematisch Alcoholgebruik
- Factsheet Psychosociale Arbeidsbelasting
- Factsheet Luchtkwaliteit

5. Literatuur

1. Gezondheidsraad. Beweegerichtlijnen 2017.
2. Hilderink H, Verschuuren M. Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2018: Een gezond vooruitzicht. Synthese. Bilthoven: RIVM; 2018.
3. Tiessen-Raaphorst A, Woittiez I, Vonk F, Pulles I. Determinants of physical activity, exercise and sedentary behaviour; results from a systematic review of reviews. Bijlage 2 bij Kansen op sportieve groei 2019. Den Haag: SCP; 2019.
4. Dahlgren G, Whitehead M. Policies and strategies to promote social equity in health. Background document to WHO - Strategy paper for Europe. Institute for Futures Studies, Arbetsrapport. 1991;14.
5. Dumith SC, Gigante DP, Domingues MR, Kohl HW, 3rd. Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *Int J Epidemiol.* 2011;40(3):685-98.
6. O'Donoghue G, Kennedy A, Puggina A, Aleksovska K, Buck C, Burns C, et al. Socio-economic determinants of physical activity across the life course: A "DEterminants of Diet and Physical ACTivity" (DEDIPAC) umbrella literature review. *PLoS One.* 2018;13(1):e0190737.
7. Hoogendoorn MP, De Hollander EL. Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen. Bilthoven: RIVM; 2016.
8. Condello G, Puggina A, Aleksovska K, Buck C, Burns C, Cardon G, et al. Behavioral determinants of physical activity across the life course: a "DEterminants of Diet and Physical ACTivity" (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017;14(1):58.
9. Aleksovska K, Puggina A, Giraldi L, Buck C, Burns C, Cardon G, et al. Biological determinants of physical activity across the life course: a "Determinants of Diet and Physical Activity" (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. *Sports Medicine - Open.* 2019;5.
10. Cortis C, Puggina A, Pesce C, Aleksovska K, Buck C, Burns C, et al. Psychological determinants of physical activity across the life course: A "DEterminants of Diet and Physical ACTivity" (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. *PLoS One.* 2017;12(8):e0182709.
11. Ooms L. Literatuuronderzoek bewegen door kinderen met overgewicht. Utrecht: Mulier Instituut; 2017.
12. Carlin A, Perchoux C, Puggina A, Aleksovska K, Buck C, Burns C, et al. A life course examination of the physical environmental determinants of physical activity behaviour: A "Determinants of Diet and Physical Activity" (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. *PLoS One.* 2017;12(8):e0182083.
13. Zhu X, Yoshikawa A, Qiu L, Lu Z, Lee C, Ory M. Healthy workplaces, active employees: a systematic literature review on impacts of workplace environments on employees' physical activity and sedentary behavior. *Building and Environment.* 2020;168:106455.
14. Hajna S, Ross NA, Brazeau AS, Bélisle P, Joseph L, Dasgupta K. Associations between neighbourhood walkability and daily steps in adults: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health.* 2015;15:768.
15. Jaeschke L, Steinbrecher A, Luzak A, Puggina A, Aleksovska K, Buck C, et al. Socio-cultural determinants of physical activity across the life course: a 'Determinants of Diet and Physical Activity' (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017;14(1):173.
16. Gelius P, Messing S, Goodwin L, Schow D, Abu-Omar K. What are effective policies for promoting physical activity? A systematic review of reviews. *Preventive Medicine Reports.* 2020;18:101095.
17. ISPAH. Acht Investerings voor het verhogen van Fysieke Activiteit 2020.
18. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Nationaal Preventieakkoord: naar een gezonder Nederland. Den Haag: VWS, 2018.
19. Sportakkoord. Het Nationaal Sportakkoord.
20. Molema H, Erk Mv, Winkelhof Mv, Land Kvt, Kieftede Jong J, Ommen Bv, et al. Wetenschappelijk bewijs leefstijlgeneskunde. Leiden: Lifestyle 4Health Nederlands Innovatiecentrum voor Leefstijlgeneskunde; 2019 2019-01-01.
21. Loketgezondleven.nl. Gecombineerde leefstijlinterventie 2021.
22. Puggina A, Aleksovska K, Buck C, Burns C, Cardon G, Carlin A, et al. Policy determinants of physical activity across the life course: a 'DEDIPAC' umbrella systematic literature review. *Eur J Public Health.* 2018;28(1):105-18.

23. Ding D, Lee IM, Bauman AE, Ekelund U, Stamatakis E. Dietary risk versus physical inactivity: a forced comparison with policy implications? Lancet. 2021;397(10286):1709-10.
24. RIVM. Gedragwetenschappelijk onderzoek naar percepties, gedrag en welzijn van burgers tijdens de corona pandemie: Een dynamic cohort en interview studie. Welbevinden en leefstijl tijdens de coronacrisis 2021.

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven

www.rivm.nl

De zorg voor morgen begint vandaag