

03

Bevindingen en aanbevelingen van verkenning Technologie en Bewegen

Gerard Dielessen



"We winnen meer met
bewegen"

Gerard Dielessen



“

Technologie als Beweeegkracht

Naar een Gezonder
Nederland in 2040

Whitepaper – april 2025



Aanleiding onderzoek Technologie en Bewegen

- Bijdrage leveren aan de ambitie om 75% van de Nederlanders in 2040 te laten voldoen aan de beweegrichtlijnen
 - In 2024 voldeed slechts 46% aan de beweegrichtlijnen
 - Dat is vergelijkbaar met vorig jaar, maar lager dan de 53% in 2020
 - Vooral kinderen, ouderen, mensen in een lage SEP en personen met chronische aandoeningen blijven achter
- Nederland is Europees kampioen zitten
 - 26% van de bevolking van 15 jaar en ouder zit meer dan 8,5 uur per dag
 - EU-gemiddelde is 11%



Aanleiding onderzoek Technologie en Bewegen II

- Technologie speelt steeds essentiëlere rol in ons dagelijks leven;
 - Veel voorbeelden van positieve rol van technologie op beweeg- en sport gedrag van mensen;
 - Echter ook voorbeelden van een negatieve rol van technologie op beweeggedrag van mensen;
-
- In hoeverre wordt technologie al ingezet voor meer bewegen?
 - Hoe kunnen we technologische mogelijkheden inzetten voor meer (inzicht in) bewegen?





Opzet quickscan als basis voor de Whitepaper

- Enquête in netwerk Beweegalliantie
- Verdiepende interviews met zes partner organisaties
 - Kenniscentrum Sport en Bewegen
 - Sportinnovator
 - Hague University of Applied Sciences
 - Mulier Instituut
 - Basic Fit
 - Cluster Sports & Technology

Belangrijkste uitkomsten:

1. Technologie kan bijdragen als hulpmiddel om meer mensen te motiveren om meer te gaan bewegen. Voor een groot bereik moet de gekozen vorm laagdrempelig zijn. In gebruik en in kosten
2. Samenwerking tussen de verschillende belanghebbenden (aanbieders, professionals, opleiders, beleidsmakers) is crucial
3. Sociale interactie en inbedding in bestaande fysieke activiteiten is essentieel voor succesvolle implementatie

Er zijn ook risico's en uitdagingen...

- Gemak dient de mens...
- Privacy issues
- Digitale kennisachterstand/toegang
 - Bij professionals
 - Bij de gebruikers
 - Uit onderzoek blijkt dat mensen in een lage SEP vaker achterblijven in de toegang tot digitale hulpmiddelen. Dit maakt de inzet van technologie als middel om meer te bewegen binnen deze groep extra complex
- Kosten
- Alleen voor mensen die toch al gebruik maken van Tech



Samenvattend

“Technologie als beweegkracht” is een versneller naar een gezonde, vitale en inclusieve samenleving waarin meer wordt bewogen.

Maar dit gaat niet vanzelf...

Noodzakelijke stappen (1):

Voor Organisaties die bewegen stimuleren

- Vergroot expertise op het gebied van bewegingstechnologie
- Gebruik technologie voor gepersonaliseerde beweegprogramma's
- Faciliteer sociale betrokkenheid via groepsactiviteiten en platforms

Voor Technologiebedrijven

- Ontwikkel laagdrempelige, betaalbare en toegankelijke technologie en betrek de eindgebruiker
- Werk samen met kennisinstituten voor wetenschappelijke evaluatie
- Waarborg privacy en dataveiligheid volgens AVG-regelgeving



Noodzakelijke stappen (2):

Voor Onderzoek en Onderwijs

- Integreer bewegingstechnologie structureel in curricula voor beweegprofessionals
- Voer onderzoek uit naar de effectiviteit van technologische interventies

Voor Beleidsmakers

- Stimuleer innovatie via subsidies en publiek-private samenwerkingen
- Integreer technologie in sport- en beweegbeleid op lokaal en nationaal niveau
- Ontwerp technologie-gebaseerde oplossingen in openbare ruimtes
- Ontwikkel een visie op technologie en bewegen

Voor de Beweegalliantie

- Faciliteer kennisuitwisseling tussen sectoren
- Lobby voor duurzame investeringen in technologie voor bewegen
- Creëer een platform voor technologische innovaties



Lees de hele Whitepaper via onderstaande QR code:

