Bijlage 4 - Maatschappelijke ontwikkelingen

De samenleving is de afgelopen jaren sterk veranderd. Dit heeft directe gevolgen voor de wijze waarop inwoners bewegen, elkaar ontmoeten, sporten en spelen. Ontwikkelingen zoals vergrijzing, individualisering, digitalisering en toenemende gezondheidsverschillen maken het noodzakelijk om het beleid op het gebied van Bewegen, Ontmoeten, Sport en Spelen (BOSS) integraal en toekomstgericht vorm te geven.

Belemmeringen voor buitenspelen
Uit het onderzoek van Jantje Beton en Branchevereniging Spelen & Bewegen blijkt dat kinderen van nu minder vaak buitenspelen dan hun (groot) ouders als kind vroeger deden. Bijna een derde van de kinderen (30%) speelt vaker binnen dan buiten, ten opzichte van 8% van de ouders en 10% van grootouders. Vroeger speelde de meerderheid van de ouders (64%) en grootouders (73%) meer buiten dan binnen, significant meer dan dat kinderen van nu doen (28%). Ongeveer één op de zes kinderen (17%) zou graag vaker buiten willen spelen, maar ervaart drempels als slecht weer, een gebrek aan andere spelende kinderen of aantrekkelijke digitale alternatieven binnen. Opvallend is dat buitenspelen bij bijna alle kinderen positieve gevoelens oproept. Dit geldt zowel voor de kinderen van nu als vroeger. Bijna de helft van de kinderen (47%) zou vaker buitenspelen als er meer andere kinderen buiten zouden zijn. Ook speelt de buitenruimte een belangrijke rol: kinderen zouden vaker buitenspelen wanneer er meer plekken/ruimte is om te spelen (32%), meer leuke activiteiten zijn (31%), en meer uitdagende en avontuurlijke plekken zijn (31%).
Bron: Generatieonderzoek Buitenspelen 2025, Jantje Beton en Branchevereniging Spelen & Bewegen

Inwoners voldoen steeds minder aan de beweegrichtlijnen
Bewegen is gezond, daarom zet de overheid in op voldoende bewegen. Volgens beweegrichtlijnen moeten volwassenen wekelijks ten minste 150 minuten matig intensief bewegen, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Ook worden tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten aanbevolen. Dit verlaagt het risico op chronische ziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten en depressieve symptomen. Bewegen verbetert ook de fitheid en spierkracht (Loket gezond leven, 2024). Voor kinderen van 4 tot 18 jaar is de beweegrichtlijn: 1 uur per dag matig intensief bewegen en 3x per week spier- en botversterkende activiteiten zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.

Volgens de Monitor Gezondheid 2025 (Planbureau Fryslân) voldeed in 2024 in Friesland de helft van de volwassenen aan de beweegrichtlijnen (50%). Dit is een afname ten opzichte van 2016, toen nog 52% voldeed aan deze beweegrichtlijnen. In gemeente De Fryske Marren voldeed slechts 48% van de volwassen inwoners aan de beweegnorm.

Overgewicht neemt toe
Mensen met overgewicht lopen meer gezondheidsrisico's dan mensen met een gezond gewicht. Het aantal mensen met overgewicht is in de afgelopen decennia flink gestegen. Van de kinderen en jongeren van 4 tot en met 17 jaar oud heeft 14,2% in 2024 overgewicht, waarvan 10,6% matig overgewicht en 3,6% ernstig overgewicht. Bij kinderen van 2 tot 4 jaar was het percentage (ernstig of matig) overgewicht 10,3% in 2024.
Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM

Bij de volwassen bevolking was begin jaren tachtig een kwart (27%) van de bevolking te zwaar (CBS, 2024). In 2024 is dat toegenomen tot de helft van de bevolking, zowel landelijk (51%) als in Fryslân (52%). Het aandeel mensen met overgewicht in 2024 is het hoogst bij inwoners in de leeftijdsgroep 50-64 jaar, met 60%. Onder jongvolwassenen is het aandeel het laagst, met 35%. (Bron: Monitor Gezondheid 2025, Planbureau Fryslân)

Vergrijzing vraagt om extra aandacht voor vitaliteit en zelfredzaamheid
Het aandeel ouderen in de samenleving neemt toe, terwijl tegelijkertijd het zorgstelsel onder druk staat. Bewegen en ontmoeten spelen een cruciale rol in het langer gezond en zelfstandig blijven van inwoners. Laagdrempelige beweegactiviteiten in de wijk, zoals wandelgroepen en beweegactiviteiten in de openbare ruimte, dragen bij aan zowel fysieke gezondheid als het voorkomen van eenzaamheid. Hiermee vervult sport en bewegen een belangrijke preventieve functie. Een aantrekkelijke openbare ruimte nodigt daarbij uit om te gaan bewegen.

Daarnaast zien we een toenemende individualisering
Inwoners zijn minder vanzelfsprekend verbonden aan traditionele verenigingen. Mensen kiezen vaker voor flexibele en informele vormen van sport en bewegen, zoals hardlopen, fitness of zelfgeorganiseerde sportactiviteiten. Tegelijkertijd groeit de maatschappelijke behoefte aan ontmoeting en sociale samenhang, met name in wijken en buurten. De openbare ruimte krijgt hierdoor een steeds belangrijkere rol als plek waar bewegen, spelen en ontmoeten samenkomen.

Digitalisering beïnvloedt de manier waarop we bewegen en sporten
Digitale hulpmiddelen zoals sportapps, wearables en online platforms stimuleren individueel sporten, maar kunnen ook worden ingezet om sociale verbinding te versterken, bijvoorbeeld via gezamenlijke challenges of buurtinitiatieven. Tegelijkertijd leidt toenemend schermgebruik, met name onder jeugd, tot minder buitenspelen en bewegen. Dit vraagt om aantrekkelijk ingerichte speel- en beweegruimte die uitnodigt tot actief gebruik.

Groeiende aandacht voor inclusiviteit en kansengelijkheid
Niet alle inwoners hebben gelijke toegang tot sport, spel en ontmoeting. Financiële drempels, fysieke beperkingen, culturele verschillen of sociale uitsluiting kunnen deelname belemmeren. Beleid gericht op BOSS draagt bij aan gelijke kansen door te investeren in toegankelijke voorzieningen, aangepast sportaanbod en ondersteunende regelingen. Hiermee wordt sport en bewegen ingezet als middel voor maatschappelijke participatie.

Ook de druk op de openbare ruimte vraagt om een andere benadering
Door ruimtegebrek is er steeds minder plaats voor afzonderlijke sport- en speelvoorzieningen. Dit vraagt om slimme, multifunctionele inrichting van pleinen, parken en schoolomgevingen, waarin ruimte is voor bewegen, spelen én ontmoeten. Beweegvriendelijke wijken dragen bij aan een gezonde leefomgeving en versterken de sociale cohesie.

Inzet op preventie en positieve gezondheid
Bewegen, sport en spel worden steeds vaker gezien als instrumenten om gezondheidsproblemen te voorkomen en het mentaal welbevinden te versterken. We bewegen daarbij van zorg naar preventie.
Investeringen in BOSS levert daarmee niet alleen gezondheidswinst op, maar draagt ook bij aan leefbare wijken, sterke sociale netwerken en lagere maatschappelijke kosten op de lange termijn.