

Factsheet 2. Bewegen

1. Gezondheidseffecten

Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) moeten Volwassenen vijf dagen per week minimaal dertig minuten bewegen. Goed bewegen wordt gekenmerkt door hijgen en een verhoogde hartslag. Voor op gewicht blijven, of afvallen, moet meer worden bewegen.

Voor kinderen is bewegen extra belangrijk, omdat ze daardoor goed groeien, niet te zwaar worden, hun spieren ontwikkelen en minder snel ziek worden. Daarom moeten kinderen iedere dag minstens 60 minuten bewegen. Onder bewegen valt sporten, maar bijvoorbeeld ook spelen met vriendjes of fietsen naar school.

Meer concreet zijn de volgende positieve effecten van bewegen bekend:

<ul style="list-style-type: none"> • Verlaagd risico op het ontstaan van: <ul style="list-style-type: none"> - Hart en vaatziekte - Beroerte - Depressie - Diabetes mellitus type 2 - Dikke darm kanker - Borstkanker - Osteoporose 	<ul style="list-style-type: none"> • Gunstige invloed op o.a.: <ul style="list-style-type: none"> - Bloeddruk - Cognitief functioneren - Overgewicht - Cholesterol - Depressie
--	---

2. Indicatoren

Er is een veelvoud van factoren in de fysieke omgeving die uitnodigen om te bewegen:

1. Fietswegen-netwerk
2. Wandelpaden-netwerk
3. Buitenspeelruimte
4. Aanwezigheid van openbaar groen
5. Aanwezigheid van sportaccommodaties (binnen/buiten/zwembaden)
6. Loopafstand van voorzieningen
7. Aanwezigheid van ontmoetingsplekken
8. Verkeersveiligheid

Vanwege hun relevantie en beschikbaarheid van gegevens wordt voor deze factsheet uitgegaan van de gemiddelde afstand van woningen tot openbaar groen uitgedrukt in kilometers. Onderdeel van dit openbaar groen zijn ook de buitenspeelruimtes.

De bruikbaarheid van deze indicator om de bewegingsvriendelijkheid van een omgeving vast te stellen is echter beperkt omdat ook de overige factoren een belangrijke rol spelen. Beweging in het dagelijks leven begint er bijvoorbeeld mee dat er geen barrières zijn om de deur uit te gaan. De 'wandelbaarheid' van een wijk omvat daarom niet alleen afstanden, maar ook bijvoorbeeld aantrekkelijkheid en veiligheid.

3. Data

De meest actuele gegevens die beschikbaar zijn komen uit 2010 (CBS). De cijfers zijn zowel op gemeenteniveau als op wijkniveau beschikbaar door de selectie aan te passen.

<http://statline.cbs.nl/Statweb/publication/?DM=SLNL&PA=80306ned&D1=74-86,90-111&D2=5757&D3=0,2,4-6&HDR=G2,G1&STB=T&VW=T>.

(Kies “pas selectie aan”, tabblad “regio’s”, “gemeenten per jaar” en kies de betreffende gemeente als totaal en de betreffende buurt(en)).

4. Richtinggevende ambitie

Beweegvriendelijkheid is een omgevingskwaliteit die de gezondheid kan bevorderen. Het kan echter niet worden omgedraaid: er kan niet worden gesteld dat het ontbreken van beweegfaciliteiten leidt tot gezondheidsschade. Dit hangt namelijk sterk af van het gedrag en de keuzes van een individu. Daarom is voor bewegen geen drempelwaarde aan te geven. Uitgangspunt is dat het gemiddelde van stad of dorp ook in de buurten wordt bereikt en dat de helft van dat gemiddelde het hoogste ambitieniveau is.

Op het gebied van bewegen liggen veel kansen, maar om een omgeving beweegvriendelijker te maken is maatwerk nodig. Het is belangrijk om lokale ambities uit te werken. Het vraagt om beleid voor de ontwikkeling van meerdere aspecten in een omgeving op verschillende niveaus.

Een hulpmiddel voor verder onderzoek is bijvoorbeeld een buurtonderzoek met vragenlijsten.

5. Score bepalen

De score voor de afstand tot openbaar groen (in kilometers) is sterk afhankelijk van het gemiddelde van de stad of het dorp waarvoor deze wordt ingevuld. Onderstaand is de score aangegeven voor Apeldoorn.

1,5x gemiddeld of meer		Gemiddelde van de stad		De helft of minder
0,8 of meer	0,6-0,7	0,5	0,3-0,4	0 - 0,2
-2	-1	0	1	2

6. Mogelijkheden en voorbeelden voor gezonde inrichting

- Locatieonderzoek op basis van een integrale benadering van bodem, water en groen;
- Fijnmazig, attractief en veilig net van fietspaden en looproutes;
- Voldoende op verschillende doelgroepen gerichte attractieve, goed bereikbare en veilige speel- en sportplaatsen en gebruiksgroen;
- Voldoende fietsenstallingen;
- Stimulering om auto te laten staan, bijvoorbeeld door parkeerregime;
- Voorzieningen op loopafstand;
- Aanwezigheid van ontmoetingsplekken;
- Verkeersveiligheid in woonwijken.

7. Meer informatie

- <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/leefstijl/lichamelijke-activiteit/wat-zijn-de-mogelijke-gezondheidsgevolgen-van-lichamelijke-activiteit>
- <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/sport-en-bewegen/regionaal-internationaal/beweegnorm>
- <https://www.vumc.nl/afdelingen/over-vumc/nieuws/spotlight/>
- <https://www.spotlightproject.eu/>