

Factsheet Bewegvriendelijkheid

BEWEGEN IS GEZOND

Volgens de nieuwe [Nederlandse beweegerichtlijnen](#) zouden volwassenen wekelijks ten minste twee en een half uur matig intensief moeten bewegen en kinderen dagelijks minstens een uur. Ook worden voor beide groepen spier- en botversterkende activiteiten aanbevolen. Bewegen verlaagt namelijk het risico op onder meer chronische ziekten als diabetes en, hart- en vaatziekten, depressieve symptomen en, bij ouderen, botbreuken (Advies Gezondheidsraad, 2017).

Uit onderzoek blijkt dat de gunstige effecten toenemen naarmate de hoeveelheid beweging toeneemt. Dus bewegen is goed, meer bewegen is beter. Langer, vaker en of intensiever bewegen geeft nog eens extra gezondheidsvoordeel. Relatief wordt de meeste gezondheidswinst geboekt door van lichamelijk inactief actief te worden.

Onder bewegen vallen zowel activiteiten gericht op uithoudingsvermogen als op kracht (spierversterkend). Maar ook trap lopen, tuinieren, fietsend naar school of de hond uitlaten zijn vormen van bewegen. Eigenlijk is alles beter dan stilzitten.

Kinderen en ouderen

Voor kinderen is bewegen extra belangrijk, omdat ze daardoor goed groeien, niet te zwaar worden, hun spieren ontwikkelen en minder snel ziek worden.

Het is in elke levensfase effectief om te investeren in bewegen, maar hoe vroeger in het leven wordt aangeleerd om te sporten en te bewegen, hoe vanzelfsprekender het ook op latere leeftijd is.

Bij ouderen verlaagt bewegen het risico op botbreuken en verbetert het de spierkracht en de loopsnelheid. Ook hangt veel bewegen bij deze groep samen met een lager risico op lichamelijke beperkingen, cognitieve achteruitgang en dementie.

Door het faciliteren en bevorderen van bewegen raken veel ouderen uit hun sociale isolement en dat bevordert het welzijnsgevoel van mensen.

Effect van bewegen op de maatschappij

De maatschappelijke opbrengst van het in beweging krijgen van de bevolking zijn grotere arbeidsproductiviteit, lagere zorgkosten, minder depressie, hoger welbevinden. Ook vergroot het de zelfredzaamheid doordat men mobieler en daarmee zelfstandiger is, bijvoorbeeld in het gebruik van voorzieningen. De sociale cohesie van een bewegende populatie is ook groter omdat er meer ontmoetingen plaatsvinden, men uit een isolement raken.

Beweegvriendelijke omgeving

Een beweegvriendelijke omgeving stimuleert, faciliteert en daagt uit om te sporten en te bewegen. Het motiveert bij voorkeur mensen die weinig actief zijn in beweging te komen.

Omdat de leefomgeving van mensen een constante factor is kan een goede inrichting een blijvende verandering in beweeggedrag realiseren. Het biedt mensen de kans om bewegen te integreren in hun dagelijks leven, bijvoorbeeld door lopend of op de fiets naar school of werk te gaan.

De benodigde faciliteiten hangen sterk af van de samenstelling/leeftijdsopbouw van de wijk. Met behulp van de factsheet gebiedsomschrijving kunt u dit overzichtelijk maken. In deze factsheet is ook GGD data opgenomen over hoeveel mensen voldoen aan de norm voor [gezond bewegen per wijk](#).

Sport en bewegen is dankzij de effectiviteit en relatief goedkope inzet een kosteneffectieve beleidsstrategie ter preventie van chronische ziekten. Door het beweegvriendelijk inrichten van de omgeving wordt dus op heel veel vlakken winst geoogst.

INDICATOR VAN BEWEEGVRIENDELIJKHEID

Beweegvriendelijke inrichting van een gebied is voor verschillende schaalniveaus in beeld te brengen en te beoordelen. Op gemeenteniveau is het sport- en beweegaanbod ('beweegvriendelijke omgeving') een goede indicator. Omdat deze gegevens niet op kleiner niveau beschikbaar zijn, is voor een wijk of buurt 'de afstand tot groen' als indicator een bruikbare indicator.

Beweegvriendelijke omgeving

Het [Centrum Gezondheid en Maatschappij](#) (CGM) van het RIVM geeft per gemeente een score voor een beweegvriendelijke omgeving op basis van het openbaar sport- en beweegaanbod. De indicator 'beweegvriendelijke omgeving' laat zien hoe de publieke ruimte in de fysieke woonomgeving scoort (op een vijfpuntschaal) op de mogelijkheid voor mensen om te sporten en te bewegen. De kernindicator is opgebouwd uit 6 deelindicatoren die afzonderlijk zijn beoordeeld. De score op de kernindicator is het gemiddelde van de scores op de zes deelindicatoren.

Afstand tot openbaar groen

Afstand tot openbaar groen speelt een belangrijke rol bij het uitnodigen tot bewegen. Hoe korter de afstand tot een park of groene buitenruimte, hoe aantrekkelijker en makkelijker het is om zich naar en in het groen te bewegen. Bepaalde groepen blijken meer te profiteren van groen in de omgeving dan andere. Dat geldt voor kinderen, jongeren, ouderen en mensen met een lage sociaaleconomische status. Dit komt waarschijnlijk doordat deze bevolkingsgroepen gemiddeld meer tijd doorbrengen in hun directe woonomgeving, waardoor ze ook meer profiteren van het groen in de omgeving.

Voor de Quickscores van wijk- en buurtniveau wordt uitgegaan van de gemiddelde afstand van woningen tot openbaar groen uitgedrukt in kilometers. Onderdeel van dit openbaar groen zijn ook de buitenspeelruimtes.

DATA OVER BEWEEGVRIENDELIJKHEID

Beweegvriendelijke omgeving

Op de website van het [CGM](#) is voor elke gemeente in Nederland informatie over de aanwezigheid van sport- en beweegaanbod samengevat in één score voor een beweegvriendelijke omgeving. Ook

worden scores toebedeeld aan de 6 deelindicatoren. De scores zijn in een overzichtskaart voor heel Nederland weergegeven, en in tabelvorm per gemeente.

Afstand tot openbaar groen

Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) stelt gegevens beschikbaar over afstanden tot groenvoorzieningen tot op gemeente en wijk- en buurtniveau. De meest actuele gegevens die beschikbaar zijn komen uit 2010. Het is daarom verstandig om na te gaan wat er tussen 2010 en het moment van invullen is veranderd. De cijfers zijn zowel op gemeenteniveau als op wijkniveau beschikbaar door de selectie aan te passen.

GEZONDHEIDSAMBITIE

Voor het bepalen van de ambitie is het van belang om te kijken naar lokale omstandigheden. Er kan voor worden gekozen om voor bepaalde buurten en wijken een andere ambitie vast te stellen.

Beweegvriendelijke omgeving

Het sport- en beweegaanbod van een gemeente zou in ieder geval boven het niveau van het landelijk gemiddelde moet liggen. Dat wil zeggen, de CGM-score tussen 3 en 4. Het streven is een zo groot mogelijk sport- en beweegaanbod voor alle inwoners in de stad of het dorp.

Check de score van het CGM altijd met de feitelijke situatie voor het in te richten gebied. Realiseer extra sport- en beweegaanbod bij een slechte gemeentelijke score. En houd bij een goede gemeentelijke score het aanbod in de wijk/buurt op gelijke hoogte met het aanbod in de gemeente.

Daarnaast is het belangrijk om een gebied in te richten naar rato en behoeftes van de bewoners van het gebied. De gegevens over de 6 deelindicatoren (publieke sportaccommodaties, sport- en speelplekken, sport-, speelruimtes, routes (paden), buitengebied en nabijheid van voorzieningen) kunnen daarbij helpen.

Afstand tot openbaar groen

Uitgangspunt is dat het gemiddelde van stad of dorp ook in de buurten wordt bereikt (score 3) en dat de helft van dat gemiddelde het hoogste ambitieniveau is (score 5).

SCORE BEPALEN

Maak een keuze tussen de indicatoren 'beweegvriendelijke omgeving' en 'afstand tot groen' en vul de bijbehorende tabel in. U kunt ook voor beide indicatoren kiezen en deze in de taartdiagram apart opnemen.

Beweegvriendelijke omgeving

Op een overzichtskaart van het [CGM](#) is in kleur aangegeven hoe een gemeente scoort op beweegvriendelijkheid, ten opzichte van andere gemeenten in Nederland. Na het selecteren van de gemeente in de kaart verschijnt er een tabel met de scores voor de kernindicator (beweegvriendelijke omgeving) en per deelindicator. Ook de score van de deelindicatoren kan in een

overzichtskaart vergeleken worden met de scores van andere Nederlandse gemeenten. Volg daarvoor de link van de gewenste indicator.

Bewegvriendelijke omgeving	CGM score <1	CGM score 1 tot <2	CGM score 2 tot <3	CGM score 3 tot <4	CGM score 4 tot 5
Quickscan score	1	2	3	4	5

Afstand tot openbaar groen

Voor de indicator afstand tot groen is de Quickscanscore te bepalen door de afstand tot groen in de wijk/buurt te vergelijken met de gemiddelde afstand tot groen van de stad of het dorp.

Deze score-indeling is echter sterk afhankelijk van het gemiddelde van de stad of het dorp waarvoor deze wordt ingevuld. Onderstaande indeling is een globale indeling die naar eigen inzicht en afhankelijk van de situatie zal moeten worden bijgesteld.

Bekijk de website van het CBS. Selecteer bij de filter voor onderwerp 'groenvoorzieningen' (directe link: <https://opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/80306ned/table?dl=50EF>). Kies vervolgens bij de filter voor regio's uw gemeente. Dan verschijnt een tabel met de afstanden tot openbaar groen, voor de gemeente totaal en ook per wijk/buurt. Bekijk de eerste kolom 'afstand tot openbaar groen totaal'. Noteer het aantal kilometers voor de gemeente en het aantal kilometers voor de betreffende wijk en vul onderstaande tabel in.

Afstand tot openbaar groen	Dubbele van gemiddelde van stad of dorp		Gemiddelde van stad of dorp		Helft van gemiddelde van stad of dorp
Quickscan score	1	2	3	4	5

MOGELIJKHEDEN EN VOORBEELDEN VOOR EEN BEWEEGVRIENDELIJKE INRICHTING

Om een omgeving bewegvriendelijker 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. Het succes zal groter zijn als dit samen met andere partijen wordt gedaan, zoals lokale overheden, werkgevers, scholen, verenigingen en gezondheidsprofessionals en vooral met de gebruikers.

Meer inzicht in de factoren die mensen helpen of juist belemmeren om voldoende te gaan bewegen, komt vanuit de doelgroep zelf.

Er zijn verschillende factoren in de fysieke omgeving die uitnodigen om te bewegen. Bijvoorbeeld:

- Veilig en aantrekkelijk netwerk van fietspaden en looproutes. Denk daarbij aan de neiging van mensen om de kortste weg te nemen. Gebruik de zogenaamde olifantenpaadjes;
- Stimulering om de auto te laten staan, bijvoorbeeld door parkeerregime, voldoende fietsenstallingen en voorzieningen op loop- en fietsafstand;
- Veilige speel- en sportplaatsen en gebruiksgroen voor alle leeftijdsgroepen en op een goed bereikbare plaats. Voor kinderen en jongeren zijn veel voorbeelden: (water)speeltuinen,

trapveldjes, Cruyff Courts, skate- en crossbaantjes. gezonde schoolpleinen (ook voor voortgezet onderwijs). Faciliteiten voor jongeren zijn extra nodig omdat jongeren tussen 12 en 18 minder bewegen dan kinderen onder de 12 en dan volwassenen.

- Ouderen kunnen worden uitgenodigd om te bewegen door het creëren van aantrekkelijke en veilige ontmoetingsplekken, rustplekken (bankjes e.d.) en organiseren van buitenactiviteiten in bijvoorbeeld beweegtuinten. Valpreventiecurssussen en gerichte fitness programma's kunnen de mobiliteit verhogen en de drempel om naar buiten te gaan verlagen.
- Gevaarlijke verkeerssituaties kunnen een belemmering zijn om kinderen buiten te laten spelen of te voet of fietsend naar school te laten gaan. Denk daarom bij de ontsluiting van wegen, en voorzieningen aan de veiligheid van voetgangers en fietsers in het verkeer. Vooral bij (de route naar) scholen, kindercentra en speelveldjes.

MEER INFORMATIE EN LITERATUUR

- De lokale GGD beschikt over data over activiteit (bewegen en sporten) van inwoners van gemeenten: <https://www.ggd.nl/>
- Cijfers en achtergronden over ziektes, gezondheid zorg en kosten: <https://www.volksgezondheidszorg.info/>
- Gezondheidsraad over Beweegrichtlijnen: <https://www.gezondheidsraad.nl/nl/taak-werkwijze/werkterrein/preventie/beweegrichtlijnen-2017>
- Project SPOTLIGHT over de invloed van buurt op leefstijl en gezondheid van inwoners: <https://www.vumc.nl/afdelingen/over-vumc/nieuws/spotlight/>
- Monitor Lokaal Sportbeleid 2016: faciliteren, activeren en inspireren: <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=8065&m=1504084227&action=file.download>
- Onderbouwing van argumenten voor een beweegvriendelijk omgeving (TNO): <http://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=5716&m=1450862982&action=file.download>
- Alles over sport, site van het ministerie van VWS. Informatie over de leefomgeving: <https://www.allesoversport.nl/onderwerp/Beweegvriendelijke%20omgeving/>
- De GezondOntwerpWijzer (GOW) bundelt kennis over het ontwerp en inrichten van de leefomgeving: <https://www.atlasleefomgeving.nl/web/gow/sport-en-spelen;jsessionid=ABC18F2644D80E24675787D5FE449EED>
- Kenniscentrum Sport over de leefomgeving: https://www.kenniscentrumsport.nl/sportinterventies-en-beweeginterventies/?action=ea_search&pagina=1&paged=0&sort=&q=&thema%5B%5D=Leefbaarheid+en+veiligheid+wijk
- Rapport van de Wereld Gezondheidsorganisatie (in het Engels) over het promoten van bewegen bij de inrichting van openbare ruimtes in steden: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0018/353043/2017_WHO_Report_FINAL_WEB.pdf
- Rapport van WUR en Maastricht University (2016) over de rol van groen in de woonomgeving bij het blijven bewegen: <http://library.wur.nl/WebQuery/wurpubs/fulltext/370768>
- Model Bewegvriendelijke Omgeving (BVO-model): <https://www.allesoversport.nl/artikel/model-beweegvriendelijke-omgeving-bvo-model/>