

Beweegvriendelijkheid

LET OP

Deze themapagina wordt regelmatig ge-update.

De laatste versie is altijd te vinden op: www.quickscangezondeleefomgeving.nl/download/

INHOUD

1	Beweegvriendelijkheid en gezondheid	2
1.1	Kinderen en ouderen	2
1.2	Effect van bewegen op de maatschappij.....	2
1.3	Beweegvriendelijke omgeving	2
2	Indicator van beweegvriendelijkheid.....	3
2.1	Gemeenteniveau: Beweegvriendelijke omgeving	3
2.2	Wijk- of Buurniveau: Afstand tot openbaar groen.....	3
3	Data over beweegvriendelijkheid.....	3
3.1	Gemeenteniveau: Beweegvriendelijke omgeving	3
3.2	Wijk- of Buurniveau: Afstand tot openbaar groen.....	3
4	Gezondheidsambitie: een beweegvriendelijke omgeving en nabij openbaar groen	3
4.1	Gemeenteniveau: Beweegvriendelijke omgeving	4
4.2	Wijk- of Buurniveau: Afstand tot openbaar groen.....	4
5	Score bepalen.....	4
5.1	Gemeenteniveau: Beweegvriendelijke omgeving	4
5.2	Wijk- of Buurniveau: Afstand tot openbaar groen.....	4
6	Mogelijkheden en voorbeelden voor meer beweegvriendelijkheid.....	5
7	Meer informatie en literatuur.....	5
	Versiebeheer	6

De inhoud van deze themapagina mag vrij gebruikt worden door GGD'en, gemeenten en provincies, met vermelding van de bron. Het gebruik voor commerciële doeleinden is nadrukkelijk niet toegestaan, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van GGD Gelderland-Midden.

Deze publicatie kan als volgt worden aangehaald:

Quickscan Gezonde Leefomgeving, Beweegvriendelijkheid, versie april '20. GGD'en Gelderland en Overijssel.

1 BEWEEGVRIENDELIJKHEID EN GEZONDHEID

Volgens de [Nederlandse beweegrichtlijnen](#) 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 botbreuken (bij ouderen) (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 lichamelijk actiever te worden.

Onder bewegen vallen activiteiten die gericht zijn op uithoudingsvermogen maar ook activiteiten die op kracht (spierversterkend) gericht zijn. Traplopen, stofzuigen, tuinieren, zware boodschappen tillen, fietsen naar school of de hond uitlaten zijn ook vormen van bewegen. Eigenlijk is alles beter dan stilzitten.

1.1 Kinderen en ouderen

Het is in elke levensfase zinvol om te investeren in bewegen, maar hoe vroeger in het leven wordt aangeleerd om te sporten en te bewegen, hoe meer vanzelfsprekend dat ook op latere leeftijd is. Voor kinderen is bewegen extra belangrijk, omdat ze daardoor goed groeien, niet te zwaar worden, hun spieren ontwikkelen en minder snel ziek worden.

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 hun welzijnsgevoel.

1.2 Effect van bewegen op de maatschappij

De maatschappelijke opbrengst van het in beweging krijgen van de bevolking zijn grotere arbeidsproductiviteit, lagere zorgkosten, minder depressie en 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 actieve populatie is ook groter, omdat sporten en bewegen vaak ook samengaat met meer sociale contacten waardoor eenzame ouderen uit hun isolement raken.

1.3 Beweegvriendelijke omgeving

Een beweegvriendelijke omgeving stimuleert, faciliteert en nodigt uit om te sporten en te bewegen. Het motiveert bij voorkeur mensen die weinig actief zijn, om 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 themapagina gebiedsomschrijving kunt u dit overzichtelijk maken. In deze themapagina zijn ook GGD-gegevens opgenomen over hoeveel mensen voldoen aan de norm voor [gezond bewegen per wijk](#).

Inzetten op sport en bewegen is, dankzij de effectiviteit en de relatief geringe kosten, een kosteneffectieve beleidsstrategie ter preventie van chronische ziekten. Het beweegvriendelijk inrichten van de omgeving kan dus op heel veel vlakken winst opleveren.

2 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' een bruikbare indicator.

2.1 Gemeenteniveau: Beweegvriendelijke omgeving

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.

2.2 Wijk- of Buurniveau: 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 dit groen te gebruiken om er te sporten en 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 Quickscanscore van wijk- en buurniveau wordt uitgegaan van de gemiddelde afstand van woningen tot openbaar groen uitgedrukt in kilometers. Onderdeel van dit openbaar groen zijn ook de buitenspeelruimtes.

3 DATA OVER BEWEEGVRIENDELIJKHEID

3.1 Gemeenteniveau: Beweegvriendelijke omgeving

Op de [website](#) van het RIVM 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.

3.2 Wijk- of Buurniveau: Afstand tot openbaar groen

Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) stelt gegevens beschikbaar over afstanden tot groenvoorzieningen op gemeente en wijk- en buurniveau. De meest actuele gegevens die beschikbaar zijn, zijn 2012. Het is daarom verstandig om na te gaan wat er tussen 2010 en het moment van invullen is veranderd.¹ De cijfers zijn zowel op gemeenteniveau als op wijk-/buurt-niveau beschikbaar door de selectie aan te passen.

4 GEZONDHEIDSAMBITIE: EEN BEWEEGVRIENDELIJKE OMGEVING EN NABIJ OPENBAAR GROEN

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.

¹ Naar verwachting volgt er in 2020 een update door het CBS.

4.1 Gemeenteniveau: 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 RIVM-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 RIVM 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.

4.2 Wijk- of Buurniveau: Afstand tot openbaar groen

Uitgangspunt is dat het gemiddelde van stad of dorp ook in de buurten wordt bereikt en dat de helft van dat gemiddelde daarbij opgeteld het hoogste ambitieniveau is. Bijvoorbeeld: het hoogste ambitieniveau = gemiddelde score van stad of dorp = 3 + 1,5 (helft gemiddelde score 3 is 1,5) = 4,5 (afgerond = 5).

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 overzichtsdiaagram apart opnemen.

5.1 Gemeenteniveau: Beweegvriendelijke omgeving

Op een overzichtskaart van het [RIVM](#) 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. Desgewenst kunnen in de rapportage ook deze scores worden weergegeven.

Beweegvriendelijke omgeving	RIVM score <1	RIVM score 1 tot <2	RIVM score 2 tot <3	RIVM score 3 tot <4	RIVM score 4 tot 5
Score Quickscan Gezonde Leefomgeving	1	2	3	4	5

5.2 Wijk- of Buurniveau: 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'. Kies vervolgens bij de filter voor regio's uw gemeente (let op 's Gravenhage staat automatisch aangevinkt). 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
Score Quickscan Gezonde Leefomgeving	1	2	3	4	5

6 MOGELIJKHEDEN EN VOORBEEDEN VOOR MEER BEWEEGVRIENDELIJKHEID

De GGD'en hebben de [Kernwaarden voor een Gezonde Leefomgeving](#) ontwikkeld ter ondersteuning van de GGD-advisering. De 10 kernwaarden beschrijven ambities voor een gezonde leefomgeving, gerubriceerd binnen de thema's woonomgeving, mobiliteit en gebouwen. In de onderliggende documenten is voor iedere kernwaarde uitgewerkt welke principes daaraan bijdragen, en zijn voorbeelden verzameld (met bronverwijzing) voor het toepassen van die principes in de GGD-praktijk. We verwijzen voor mogelijkheden en voorbeelden voor meer beweegvriendelijkheid naar de kernwaarden waarin deze (zeer uitgebreid) aan bod komen:

- Woonomgeving
 - o Voor iedereen zijn er -dichtbij en toegankelijk- aantrekkelijke plekken
 - o De leefomgeving draagt bij aan een gezond gewicht
 - o Wonen en druk verkeer zijn gescheiden
- Mobiliteit
 - o Actief vervoer (lopen en fietsen) is in beleid, ontwerp en gebruik de standaard
 - o Tussen kernen zijn goede (e-) fiets en OV-verbindingen
- Gebouwen
 - o Er zijn voldoende betaalbare levensloopgeschikte woningen

Daarnaast biedt het ministerie van VWS op de website Alles over Sport een overzicht van de veelheid aan [instrumenten](#) ter ondersteuning van agendering, analyse of ontwerp van een beweegvriendelijke omgeving. Met name de agenderings- en ontwerp-instrumenten bevatten mogelijkheden en voorbeelden voor meer beweegvriendelijkheid.

7 MEER INFORMATIE EN LITERATUUR

- De GGD is dé lokale adviseur op het gebied van beweegvriendelijkheid. Zie www.ggd.nl voor contactgegevens.
- De [lokale GGD](#) beschikt over data over activiteit (bewegen en sporten) van inwoners van gemeenten:
- GGD [Kernwaarden voor een Gezonde Leefomgeving](#)
- RIVM website www.sportenbewegenincijfers.nl met cijfers en achtergronden over sport en bewegen
- Gezondheidsraad, advies [Beweegrichtlijnen](#) (2017)
- Ministerie van VWS: [Alles over sport](#), met onder andere het [Model BeweegVriendelijke Omgeving](#) en [instrumenten](#) voor agendering, analyse en ontwerp van een beweegvriendelijke omgeving.
- Kenniscentrum Sport: [kennisbank beweegvriendelijke omgeving](#)
- RIVM: De [GezondOntwerpWijzer](#)
- TNO rapport: [Onderbouwing van argumenten voor een beweegvriendelijk omgeving](#) (2013)

-
- Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO): [Towards More Physical Activity in Cities Transforming public spaces to promote physical activity - a key contributor to achieving the Sustainable Development Goals in Europe](#) (2017)
 - Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO): [Health Economic Assessment Tool for walking and cycling](#) (update 2019)
 - [Blijven Bewegen na de BeweegKuur](#), de rol van groen in de woonomgeving. WUR en Maastricht University (2016)
 - Fietsersbond, [Wijken voor de fiets](#) (2010)
 - VNG: [Handboek Spelen met Ruimte](#) (2006)

VERSIEBEHEER

Maart 2020:

- Nieuw format,
- Update hyperlinks,
- Verwerking update RIVM-website Sport en Bewegen in cijfers en VWS-website Alles over Sport
- Koppeling met de Kernwaarden Gezonde Leefomgeving ten behoeve van 'mogelijkheden en voorbeelden'

Juli 2019:

- Inhoudelijke update