

Factsheet

Beweeegvriendelijke leefomgeving

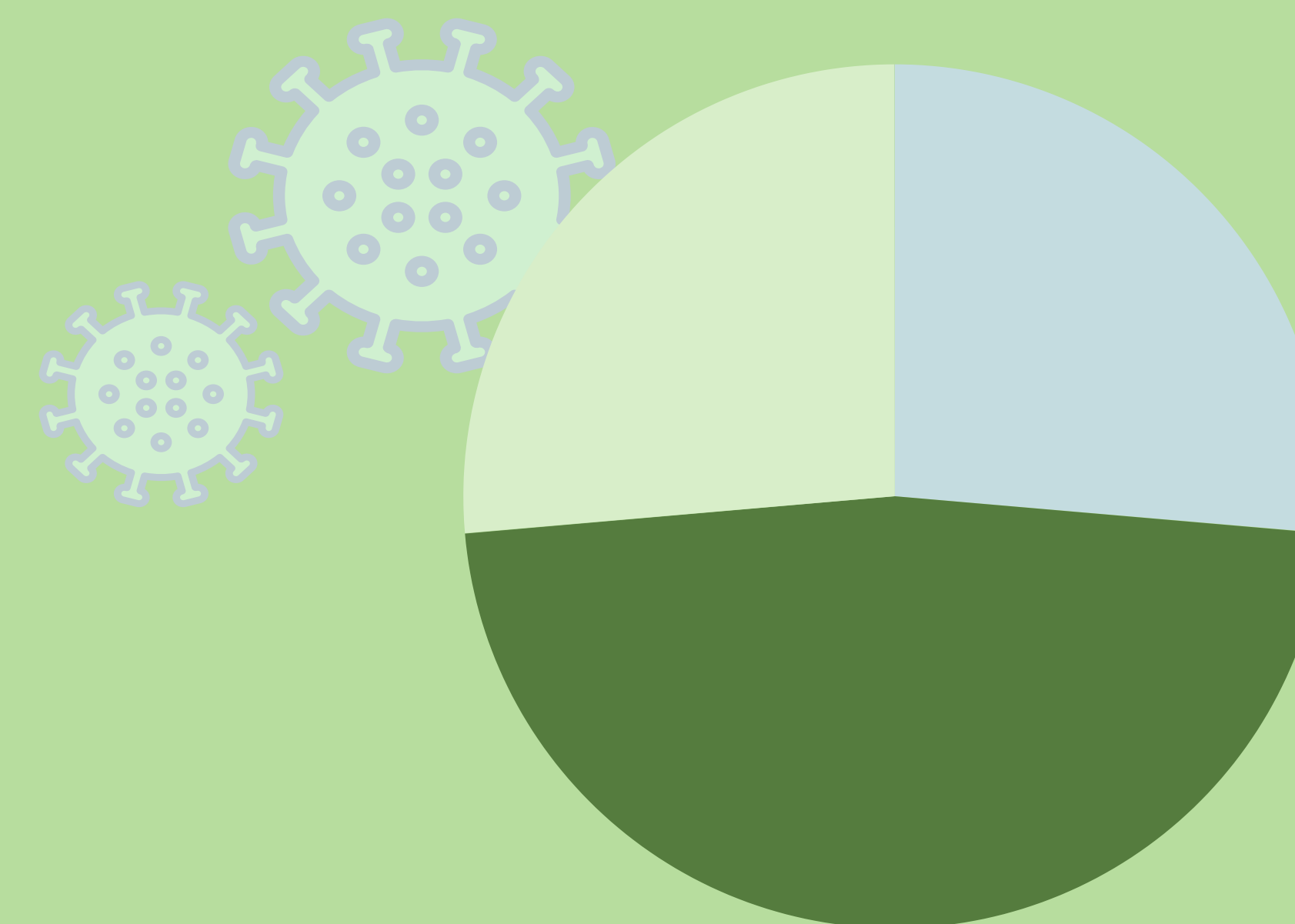


Bewegen is goed voor je. Toch beweegt bijna de helft van de volwassenen te weinig [1]. De manier waarop de omgeving is ingericht, kan mensen stimuleren om te gaan bewegen. Een beweegvriendelijke leefomgeving is een omgeving die het gemakkelijk maakt, stimuleert en uitdaagt om te bewegen, te spelen en te sporten [2]. De Gelderse GGD'en, provincie Gelderland en gemeente Arnhem hebben onderzocht hoe inwoners van Gelderland denken over hun leefomgeving in relatie tot bewegen. Met als doel, meer inzicht te krijgen in welke aspecten in de leefomgeving samenhangen met toename van fysieke activiteit. Om zo beleidsmakers handreikingen te bieden om de leefomgeving aantrekkelijker te maken om in te bewegen. In deze factsheet staan de resultaten.

INVLOED VAN CORONA OP BEWEGING

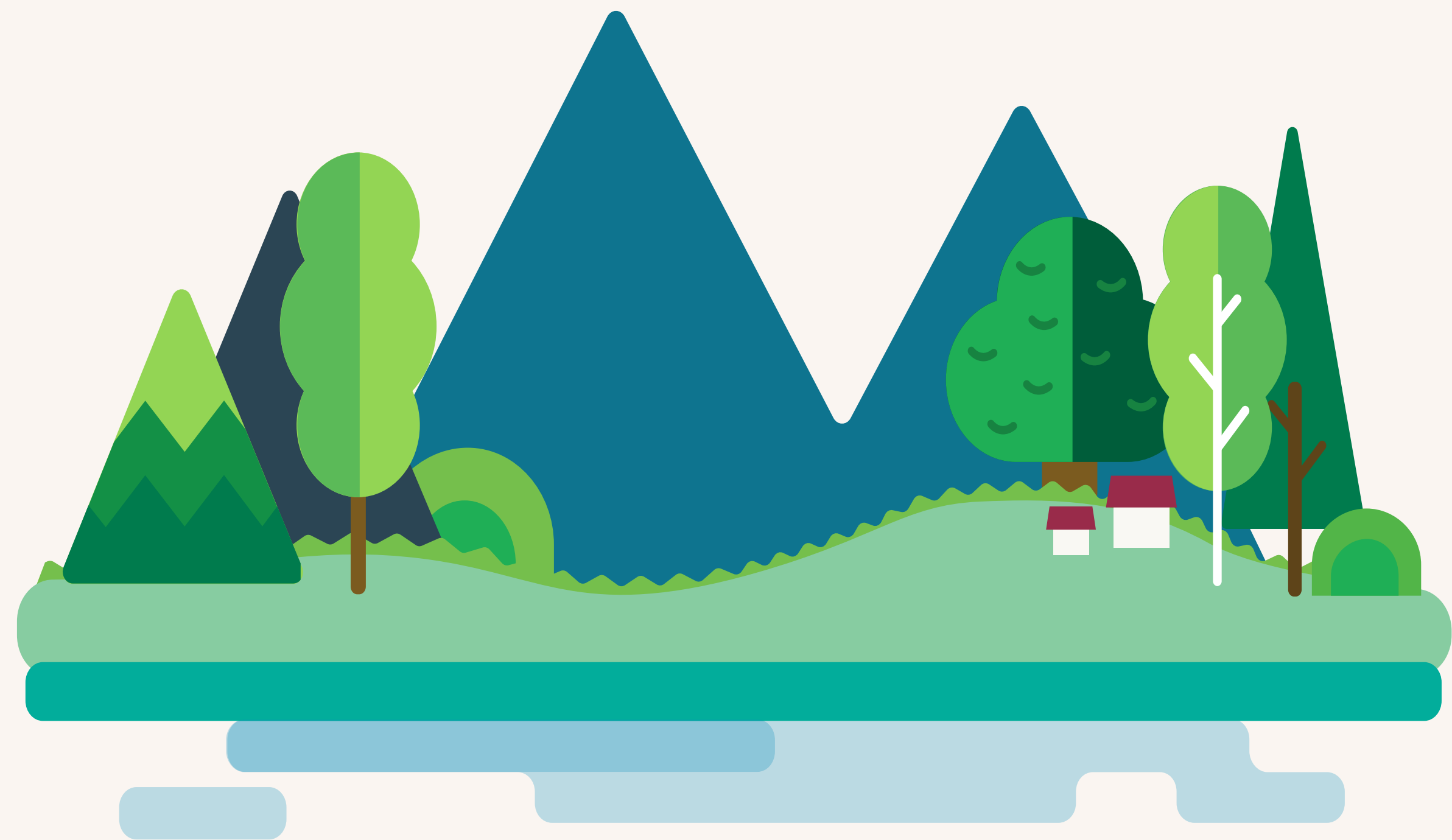
Tijdens de coronapandemie zijn Nederlanders minder gaan bewegen en sporten [3]. Echter, bewegen in de buitenlucht is juist populairder geworden, vooral bewegen in de nabije omgeving. Zo zijn mensen meer gaan wandelen in hun vrije tijd [4]. Om het buiten bewegen te stimuleren en ook na de pandemie het buiten bewegen aantrekkelijk te houden, is een beweegvriendelijke leefomgeving van essentieel belang.

Uit dit onderzoek blijkt dat ruim de helft van de Gelderlanders evenveel is blijven bewegen en sporten. Drie op de tien geeft aan (veel) meer te zijn gaan bewegen en sporten. Daartegenover geeft drie op de tien aan (veel) minder te zijn gaan bewegen en sporten.



(Veel) minder
Evenveel
(Veel) meer

BELANGRIJKSTE BEVINDINGEN



Omgevingsaspecten in relatie tot beweging

Gelderlanders bewegen meer als ze iemand hebben om dit mee samen te doen. Ook mensen in de buurt zien bewegen stimuleert bewegen. Dit zijn de belangrijkste inzichten uit dit onderzoek: de **sociale omgeving** hangt samen met de mate waarin bewogen wordt.

Naast de sociale omgeving zijn ook diverse aspecten uit de **fysieke leefomgeving** van invloed op de mate van bewegen. Allereerst de **toegankelijkheid** van de leefomgeving; wanneer voorzieningen zich op loop- of fietsafstand bevinden en stoep, fiets- en wandelpaden goed begaanbaar en onderhouden zijn, hangt dit samen met meer beweging. Daarnaast bewegen mensen meer als er voldoende zitmogelijkheden zijn en mogelijkheden om buiten te sporten. De toegankelijkheid van de leefomgeving lijkt met name vanaf een leeftijd vanaf 45 jaar van belang.

Ook bewegen Gelderlanders meer wanneer ze zich veilig genoeg voelen om buiten actief te zijn. In alle woonomgevingen is de **ervaren veiligheid** in het donker gerelateerd aan de mate van bewegen. In het stadscentrum en buitengebied is het ook van belang dat inwoners zich overdag veilig genoeg voelen. De aanwezigheid van voldoende straatverlichting is gerelateerd aan meer beweging in het stadscentrum en buitenwijken van een stad of dorp.

De **esthetiek** van de leefomgeving vertoont met name in de buitenwijk van een stad een samenhang met de mate van bewegen. Onder inwoners vanaf 45 jaar zien we dat de aanwezigheid van openbaar groen gerelateerd is aan meer beweging. De aanwezigheid van mooie gebouwen en huizen lijkt daartegenover met name van belang voor 65-plussers.

Wat zou de buurt aantrekkelijker maken?

We hebben ook aan inwoners gevraagd wat voor hen de buurt aantrekkelijker zou maken.

In alle woonomgevingen, behalve het buitengebied, is er een grote wens voor meer groen. Het zijn wel met name de jongere inwoners tot en met 44 jaar die aangeven daar meer behoefte aan te hebben. De behoefte aan veiliger en/of minder verkeer wordt met name uitgesproken in het centrum van de stad en buitengebieden. Het zijn de 35 tot en met 64 jarigen waarbij deze behoefte het grootst is. Met name in steden blijkt er behoefte te zijn aan een schone buurt.

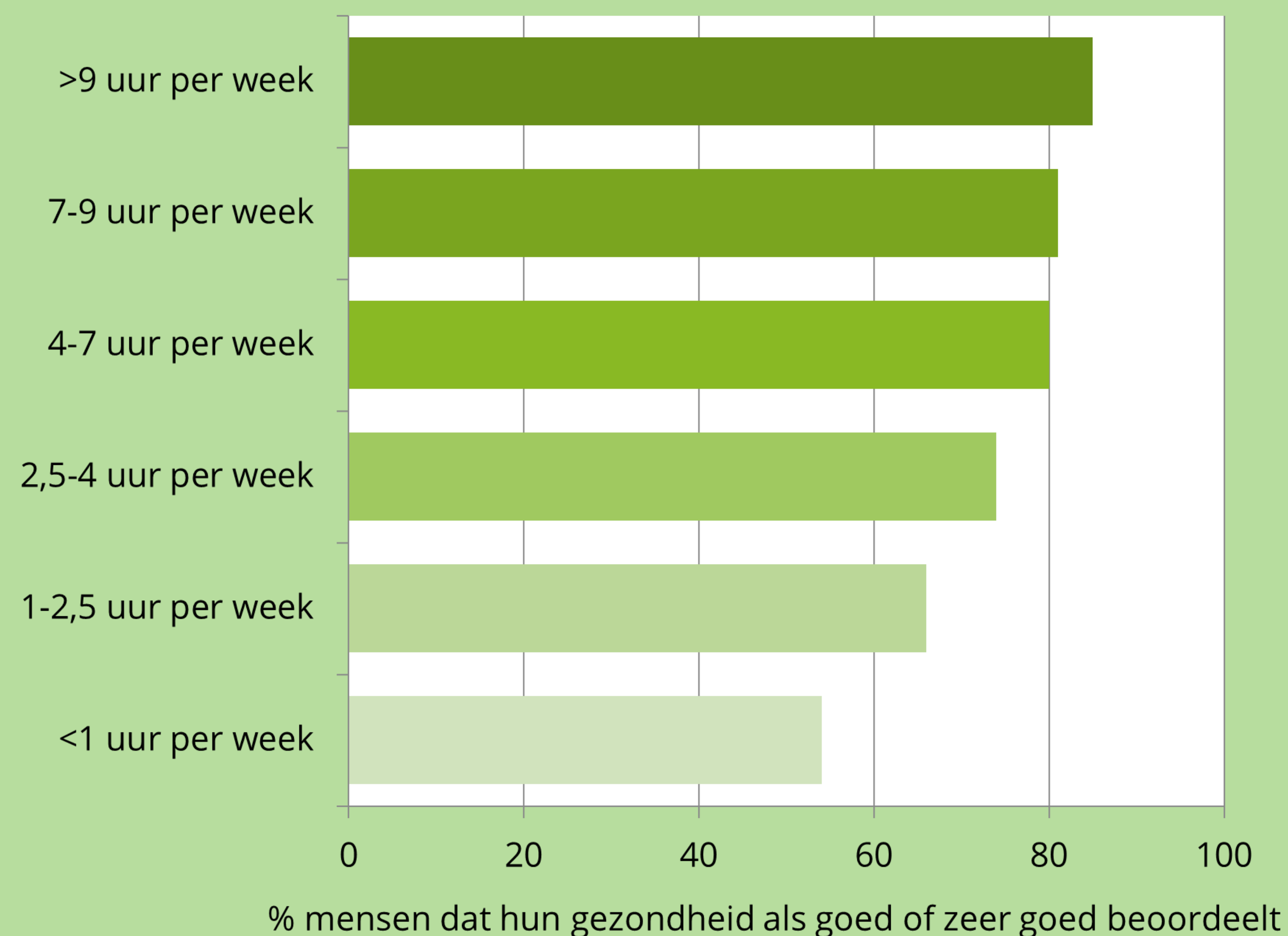
Top 5

1. GROEN
2. ONDERHOUD
3. MINDER/ VEILIG VERKEER
4. EEN SCHONE BUURT
5. AANPASSINGEN AAN PARKEERRUIMTE

GEZONDHEID EN BEWEGEN

Bewegen heeft een positieve invloed op gezondheid. Het verbetert je geheugen, zorgt ervoor dat je beter slaapt en vermindert stress [5]. Door regelmatig te bewegen, verhoog je je weerstand en verlaag je het risico op verschillende chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten en diabetes [6]. Daarnaast hangt bewegen samen met een lager risico op verschillende soorten kanker en dementie. Ook verlaagt bewegen het risico op depressie [6]. Het huidige onderzoek laat zien dat mensen die vaker bewegen hun eigen gezondheid als positiever ervaren. Fysieke activiteit per week is in dit onderzoek gemeten als het totaal van het aantal uur dat men per week wandelt, fietst en sport.

Samenhang tussen hoeveelheid beweging en de ervaren gezondheid



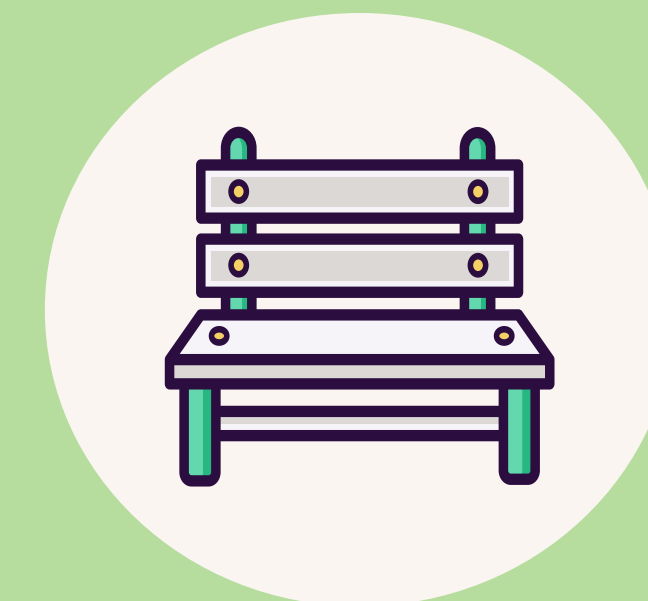
OMGEVINGSASPECTEN

De leefomgeving kan op verschillende manieren invloed hebben op bewegen. Dit onderzoek heeft zich gericht op de volgende factoren:



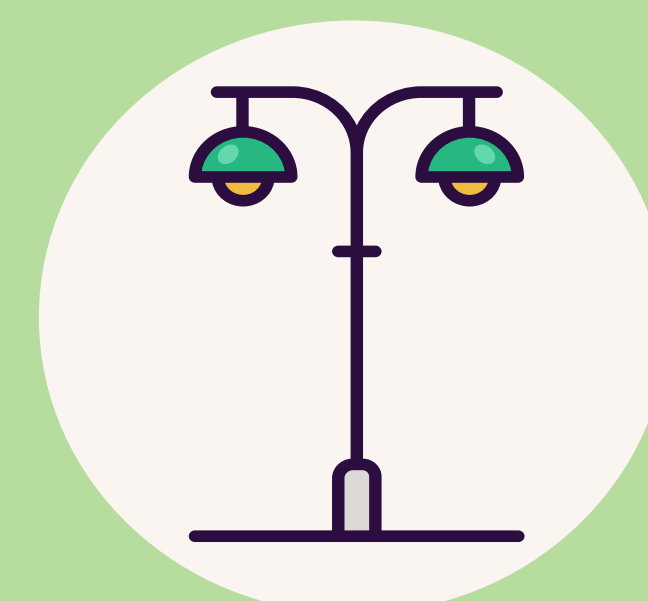
Sociale omgeving

Zie je mensen bewegen in de buurt? Heb je iemand om samen mee te bewegen?



Toegankelijkheid

Zijn er voorzieningen als winkels en verenigingen in de buurt? Zijn er verder voldoende mogelijkheden om buiten te sporten en te rusten?



Veiligheid

Is de buurt veilig genoeg om overdag en 's avonds buiten actief te zijn?



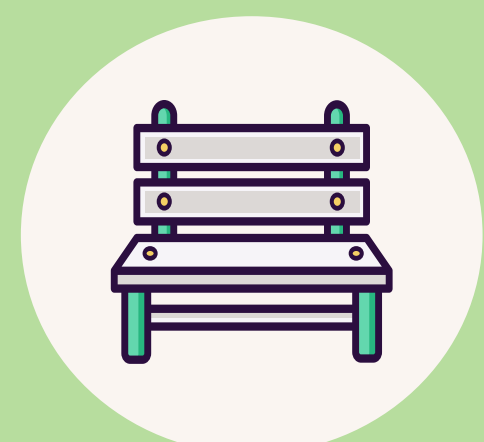
Esthetiek

Is de buurt mooi, netjes, groen en aantrekkelijk?

OMGEVINGSASPECTEN EN BEWEGEN



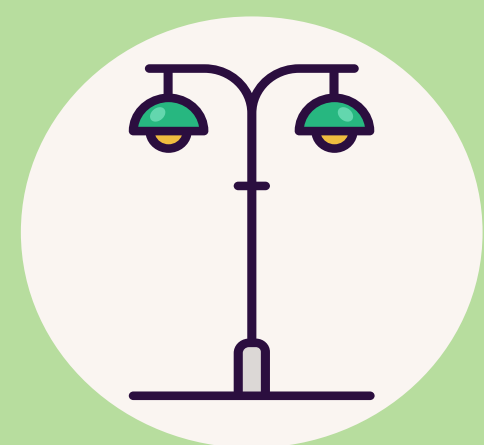
Van de leefomgevingsaspecten die we hebben onderzocht, hangt de sociale omgeving het sterkst samen met de mate van bewegen. Mensen bewegen meer als ze iemand hebben om dit mee samen te doen. Daarnaast wordt bewegen gestimuleerd als men anderen in de buurt ziet bewegen.



We zien ook dat de toegankelijkheid van de leefomgeving is gerelateerd aan de mate van bewegen. Wanneer voorzieningen zich op loop- of fietsafstand bevinden en de stoep en fiets- en wandelpaden goed begaanbaar en onderhouden zijn, hangt dit samen met meer beweging. Daarnaast beweegt men meer als er voldoende zitmogelijkheden zijn en mogelijkheden om buiten te sporten.



Ook voor de ervaren veiligheid van de leefomgeving is er een positief verband gevonden met de mate van bewegen. Met name wanneer inwoners zich veilig voelen om in het donker actief te zijn en er voldoende straatverlichting is, hangt dit samen met meer beweging.



De esthetiek (aantrekkelijkheid) van de omgeving hangt meestal niet samen met de mate van bewegen. Enkel de aanwezigheid van openbaar groen en mooie gebouwen en huizen vertonen een positief verband met de mate van bewegen.



Gelderlanders hebben behoefte aan meer groen in de buurt. Dit geldt voor alle woonomgevingen, behalve het buitengebied. Daarnaast is er behoefte aan meer onderhoud. Het ging hierbij om verschillende soorten onderhoud, zoals onderhoud van het groen, stoepen en wegen, de berm en gebouwen. Met name onderhoud van het groen werd door de respondenten als belangrijk gezien. Voor de overige factoren zijn de behoeften per woonomgeving en leeftijdsgroep verschillend. Dit zal hieronder worden uitgelicht.

Stadscentrum

De ervaren veiligheid speelt vooral een belangrijke rol in het stadscentrum. Aanvullend op de hierboven beschreven factoren is er een verband gevonden met de mate van bewegen als inwoners aangeven zich veilig genoeg te voelen om overdag actief te zijn.

In tegenstelling tot andere woonomgevingen, is er voor het stadscentrum een positief verband gevonden tussen de mate van bewegen en mensen in de buurt zien wandelen.

De mensen die in een stadscentrum wonen hebben behoefte aan een schone en groene omgeving. Dit maakt voor hen de buurt aantrekkelijker. Daarnaast zien zij graag veiliger en/of minder verkeer. Ook aanpassingen in de parkeerruimte om het aantal (fout) geparkeerde auto's in de straat te verminderen vinden zij belangrijk.

Buitenwijk van de stad

In de buitenwijk van een stad speelt de esthetiek van de omgeving een belangrijkere rol vergeleken met de andere woonomgevingen. Er is een positief verband gevonden tussen de aanwezigheid van openbaar groen en bomen langs de wegen en de mate van bewegen. Ook de aanwezigheid van mooie gebouwen en de afwezigheid van afval zijn gerelateerd aan de mate van bewegen.

Net als in het stadscentrum en een buitenwijk van een dorp, is de verlichting van fiets- en wandelpaden in een buitenwijk van een stad gerelateerd aan de mate van bewegen.

Om de buurt aantrekkelijker te maken is er, net als in het stadscentrum, vooral behoefte aan een schone en groene omgeving.

Dorpscentrum

Het beweeggedrag van mensen die in dorpscentra wonen is in ons onderzoek niet gerelateerd aan aspecten van de fysieke omgeving. Mogelijk heeft dit te maken met het feit dat een relatief klein aandeel van de respondenten woont in het dorpscentrum. Wel zien we, net als bij alle overige woonomgevingen, dat de sociale omgeving een sterke invloed heeft op de mate van bewegen. Ook in dorpscentra bewegen mensen meer als ze iemand hebben om dit mee samen te doen.

Buitenwijk van een dorp

Voor de buitenwijk van een dorp zijn er wat betreft de esthetiek, toegankelijkheid, ervaren veiligheid en sociale omgeving geen bijzonderheden te vermelden. Wel wordt er meer bewogen als men anderen in de buurt ziet wandelen. Dit verband is niet zichtbaar voor de andere woonomgevingen.

De wensen van inwoners van een buitenwijk van een dorp om de buurt aantrekkelijker te maken wijken niet af van die van andere woonomgevingen.

Buitengebied

In het buitengebied is er samenhang tussen de aanwezigheid van goed onderhouden openbaar groen en de mate van bewegen gevonden.

Net als bij het stadscentrum, is er een positief verband gevonden met bewegen als inwoners aangeven zich veilig genoeg te voelen om overdag actief te zijn. Net als in de andere omgevingen bewegen respondenten meer wanneer zij aangeven dat ze zich veilig genoeg voelen om actief te zijn in het donker.

Om de buurt aantrekkelijker te maken, zouden inwoners, net als in het stadscentrum, graag veiliger en/of minder verkeer willen zien.

18-34 jaar

Voor 18-34 jarigen is er een samenhang gevonden tussen de aanwezigheid van openbaar water, zoals rivieren, vijvers en fontein, en de mate van bewegen.

De toegankelijkheid van de leefomgeving is minder van belang voor deze leeftijdsgroep. Wel is de mate van bewegen gerelateerd aan de nabijheid van voorzieningen en de aanwezigheid van voldoende zitmogelijkheden.

Met name 18-34 jarigen hebben behoefte aan meer groen om de buurt aantrekkelijker te maken. Daarnaast wordt ook een schone omgeving belangrijk gevonden.

35-54 jaar

De aanwezigheid van goed onderhouden openbaar groen is gerelateerd aan de mate van bewegen onder 35-54 jarigen.

Onder 35-54 jarigen is er een verband gevonden tussen bewegen en het hebben van een collega met wie men naar het werk wandelt of fietst.

Ook de veiligheid van het verkeer en ervaren veiligheid in het donker zijn gerelateerd aan de mate van bewegen.

Volgens deze leeftijdsgroep zou veiliger en/of minder verkeer de buurt aantrekkelijker maken. Onder andere snelheidsbepalende maatregelen zouden hieraan kunnen bijdragen. Daarnaast is er ook in deze leeftijdsgroep behoefte aan een groene en schone omgeving.

55-74 jaar

De aanwezigheid van openbaar groen en mooie gebouwen of huizen is gerelateerd aan de mate van bewegen onder 54-74 jarigen.

Het belang van de toegankelijkheid van de leefomgeving neemt toe met de leeftijd. Voor deze leeftijdsgroep hangt de nabijheid van voorzieningen en voldoende zitmogelijkheden samen met meer beweging.

In tegenstelling tot de andere leeftijdsgroepen, is er een verband gevonden tussen de zichtbare aanwezigheid van wandelaars in de buurt en de mate van bewegen.

Met name voor de 65-74 jarigen is de ervaren veiligheid van de omgeving een belangrijke factor om meer te bewegen. De veiligheid van het verkeer en ervaren veiligheid overdag en in het donker zijn gerelateerd aan de mate van bewegen.

De buurt zou voor 54-74 jarigen dan ook aantrekkelijker worden als er veiliger en/of minder verkeer is. Onder andere door snelheidsbeperkende maatregelen. Daarnaast is er behoefte aan een schone omgeving.

75+

Voor 75-plussers is er een samenhang gevonden tussen de aanwezigheid van bomen en mooie gebouwen of huizen in de buurt en de mate van bewegen.

De toegankelijkheid van de leefomgeving vertoont veel samenhang met de mate van bewegen in deze leeftijdsgroep. De nabijheid van voorzieningen, goed begaanbare voetpaden en voldoende zit- en sportmogelijkheden hangen bij deze groep samen met meer beweging.

Net als bij 54-74 jarigen is er bij 75-plussers een verband gevonden tussen de zichtbare aanwezigheid van wandelaars in de buurt en de mate van bewegen.

De wensen van 75-plussers om de buurt aantrekkelijker te maken wijken niet af van die van andere leeftijdsgroepen.



BEWEEGVRIENDELIJKE OMGEVING IN BREDER PERSPECTIEF

We weten dat de inrichting van de fysieke leefomgeving gezond gedrag kan stimuleren [7]. De grootste gezondheidswinst kan worden behaald wanneer dit thema integraal en in samenhang wordt opgepakt, vanuit de *health in all policies* gedachte. Dat wil zeggen dat gezondheid mee wordt genomen in alle beleidsvelden, dus onder meer ook in het ruimtelijke domein. Samenwerking tussen verschillende beleidsterreinen biedt grote kansen voor een gezondere leefomgeving. Hieronder wordt beknopt een aantal vertrekpunten en opgaven geschetst.

In de landelijke nota [Gezondheid breed op de agenda](#) is 'Gezondheid in de fysieke en sociale leefomgeving' één van de vier gezondheidsvraagstukken die met voorrang moeten worden opgepakt. Dat omvat onder meer een beweegvriendelijke leefomgeving.

Ook in het [Nationaal preventieakkoord](#) en het [Nationaal Sportakkoord](#) en de lokale uitwerkingen daarvan liggen kansen voor een beweegvriendelijke inrichting van de leefomgeving. Tevens zijn veel gemeenten [JOGG](#) gemeente, waarmee ze samenwerken om de leefomgeving voor jeugdigen gezonder te maken om daarmee overgewicht te voorkomen.

Gezondheid krijgt ook expliciet een plek in de ontwikkeling van de fysieke ruimte. In de Omgevingswet is expliciet aandacht voor gezondheid. In het advies [Stad als gezonde habitat](#) worden handreikingen gedaan hoe omgevingsbeleid niet alleen gebruikt kan worden voor de bescherming van gezondheid, het klassieke milieubeleid, maar ook op de bevordering hiervan. Eén van de aanbevelingen is met voorrang te investeren in gezondheidsbevordering in de leefomgeving daar waar veel gezondheidswinst te behalen is, namelijk in gebieden met gezondheidsachterstanden.

Het klimaat verandert. De gemiddelde temperatuur stijgt, de hoeveelheid en intensiteit van neerslag neemt toe net als het aantal zeer warme dagen. Dit heeft gevolgen voor de volksgezondheid. In de [Nationale adaptatiestrategie](#) en het [Deltaprogramma](#) wordt gewezen op het belang van meer groen om hittestress te voorkomen. Veel gemeenten zijn hiermee aan de slag. Dit biedt mooie koppelkansen voor het aanleggen van groen waarin mensen ook kunnen bewegen.

De GGD adviseert gemeenten onder meer op het gebied van beweegvriendelijkheid en het stimuleren van een gezonde leefstijl en denkt graag met gemeenten mee over de bovengenoemde koppelkansen. Zie **Contact** voor de contact-gegevens van uw GGD.

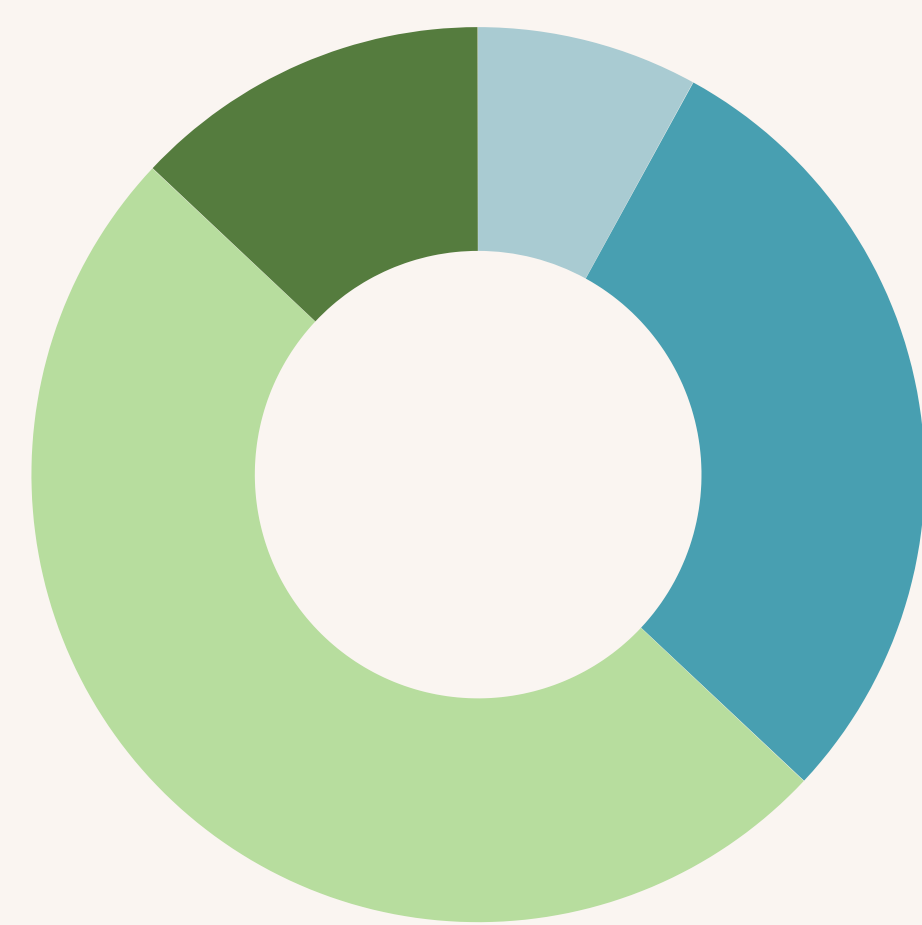
INSPIRERENDE VOORBEELDEN

- De Gemeente Apeldoorn en de provincie ontwikkelden het boek [Buitenkans](#), waarin wordt getoond hoe een andere inrichting van de omgeving goede gewoonten makkelijker maakt.
- De gemeente Nijmegen heeft het programma '[Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen](#)'. Waarin integraal wordt samengewerkt aan 'gezonde inwoners in een gezonde stad'.
- Gemeente Ede heeft een [Fietsplan](#) opgesteld. Centraal staat het fietsen veiliger, comfortabeler en duurzamer maken.
- Gemeente Amsterdam heeft het programma '[De Bewegende Stad](#)' dat streeft naar een stad waarin bewegen een vanzelfsprekend onderdeel is van het alledaagse leven. Onderdeel van het programma is de [Beweeglogica](#), een instrument waarmee de ambitie: 'alle Amsterdammers bewegen' waargemaakt kan worden.
- De gemeente [Groningen](#) werkt samen met verschillende partners aan de Bewegende Stad waarin buiten sport, spelen, bewegen en ontmoeten centraal staat.

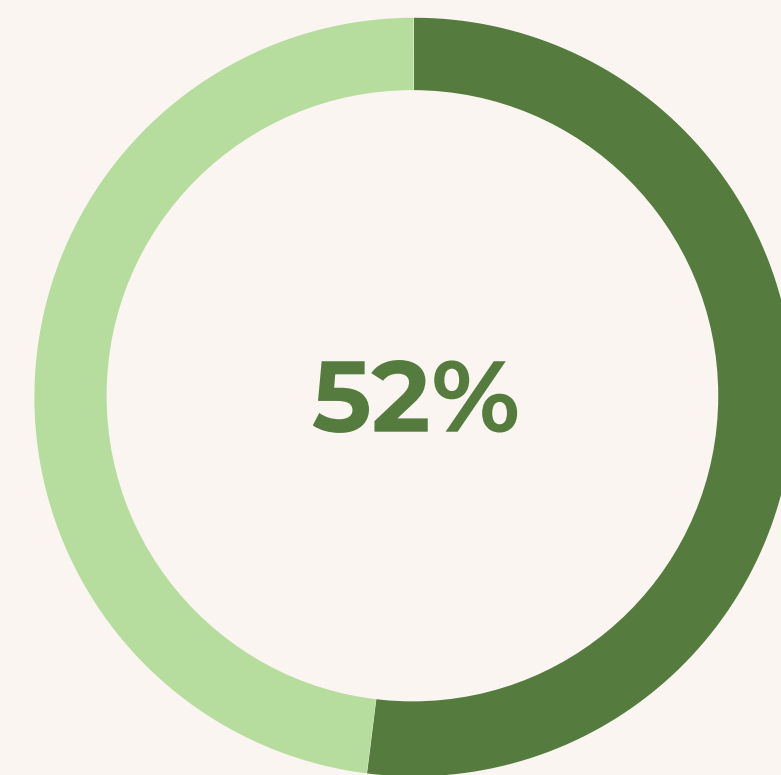


PANELONDERZOEK EN RESPONS

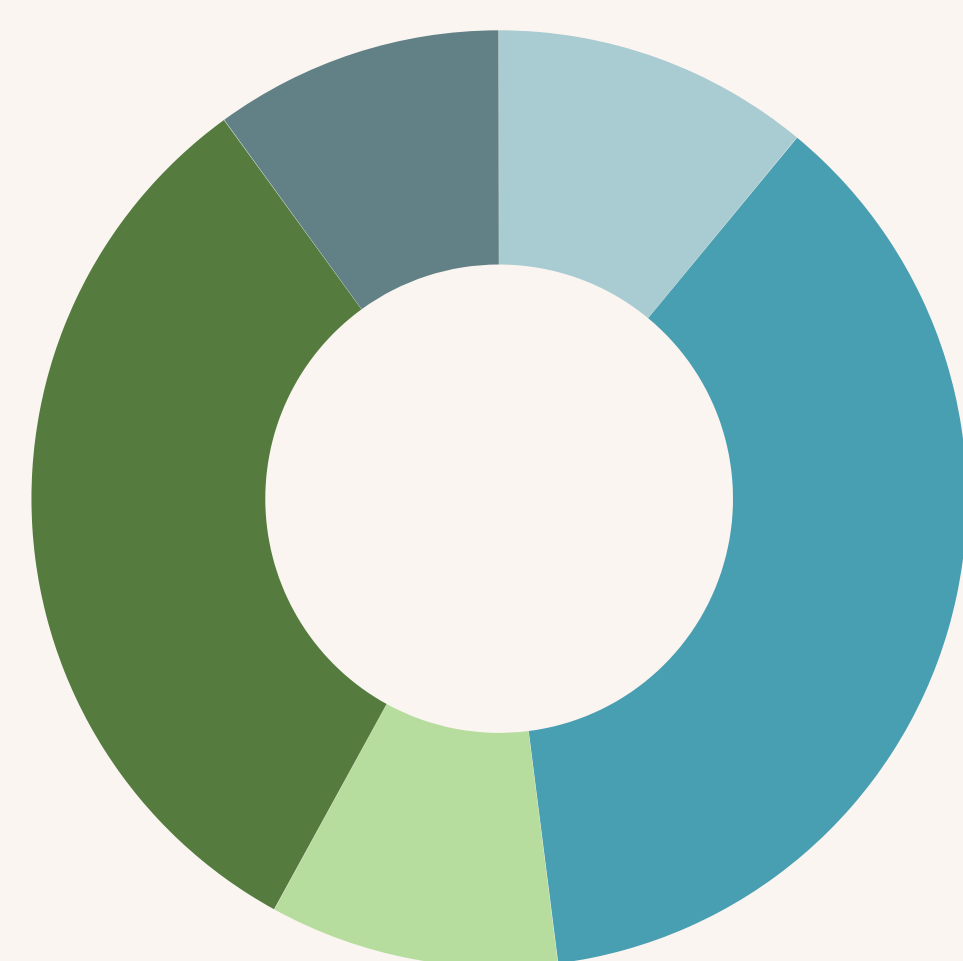
Het panelonderzoek is uitgevoerd in juni 2021. De vragenlijst is verstuurd naar panelleden van de provincie Gelderland, de drie deelnemende GGD'en en de gemeente Arnhem. De Gelderse Sportfederatie heeft het onderzoek onder de aandacht gebracht onder haar achterban. In totaal hebben 8.740 inwoners de vragenlijst ingevuld. Kenmerken van respondenten:



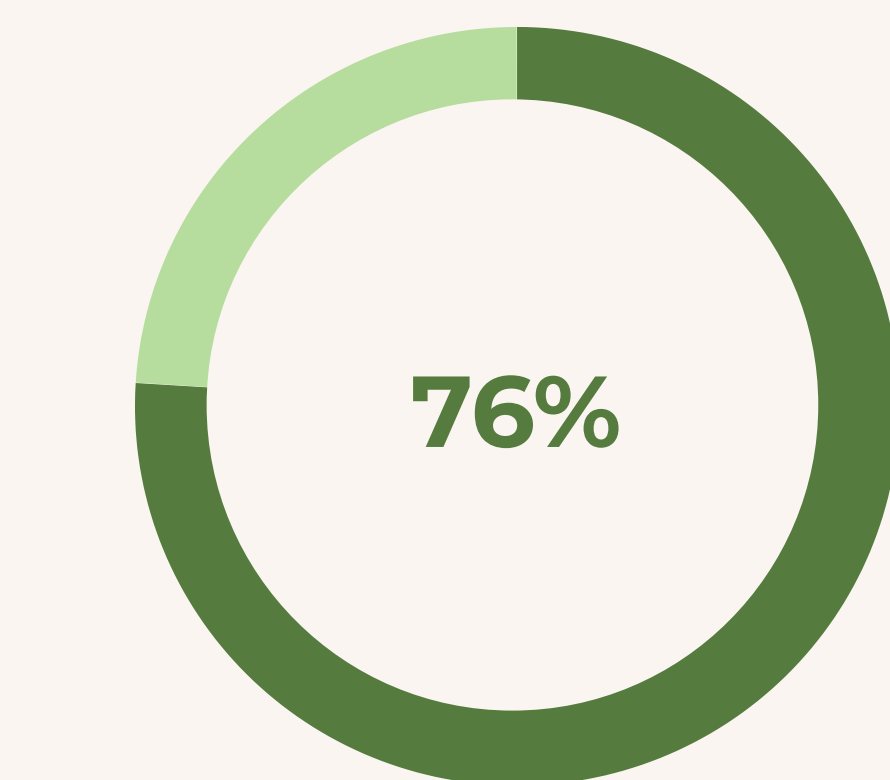
18-34 (8%) 35-54 (29%)
55-74 (50%) 75+ (13%)



Man

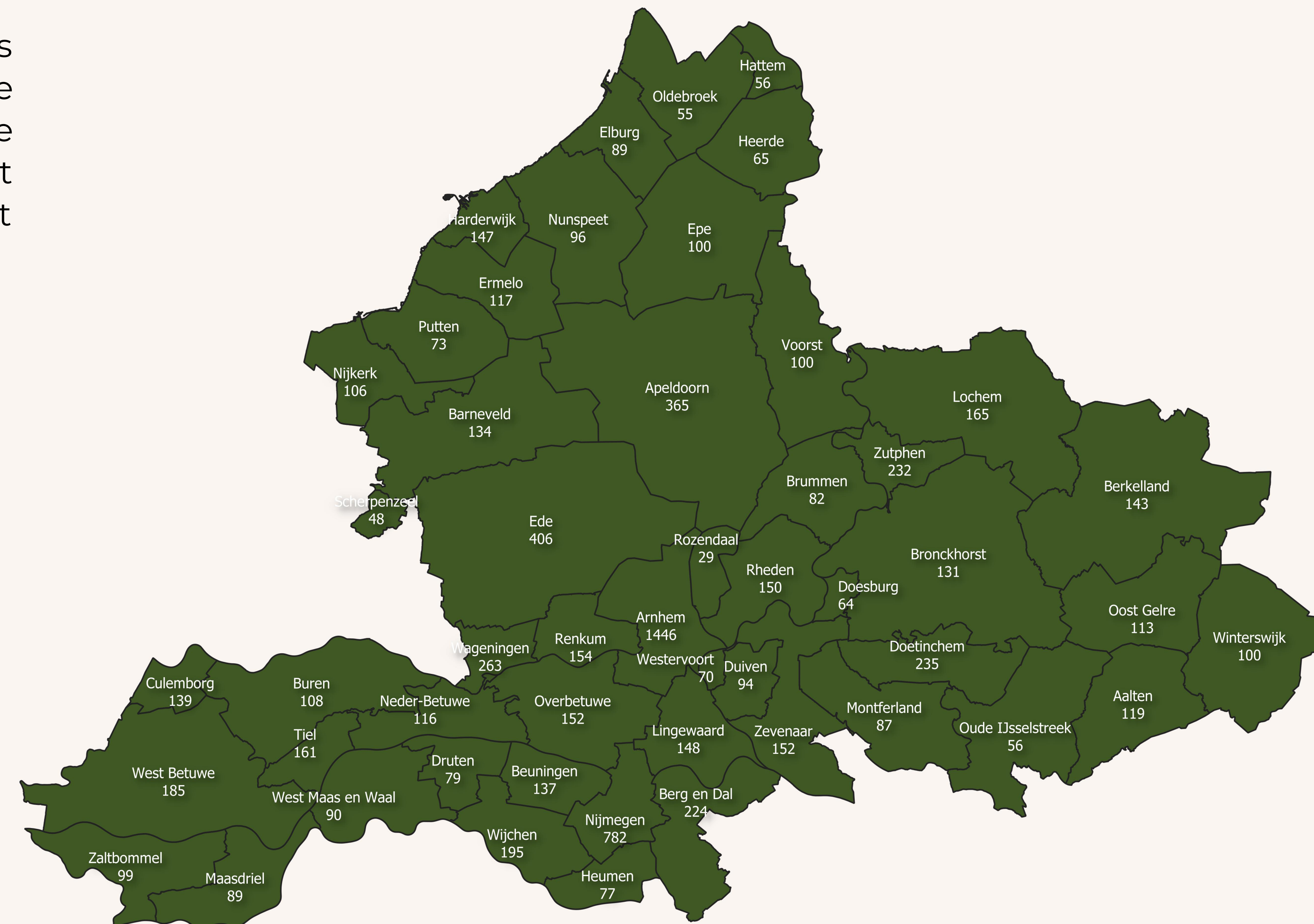


Stadscentrum (11%)
Buitenwijk van een stad (37%)
Dorpscentrum (10%)
Buitenwijk van een dorp (32%)
Buitengebied (10%)



Ervaart de gezondheid als (zeer) goed

Aantal respondenten per gemeente



Onderzoeksoptzet

Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van een cross-sectioneel studie ontwerp. Dit betekent dat de onderzoeksresultaten geen inzicht geven in mogelijke oorzaak-gevolg relaties. Enkel de samenhang tussen verschillende aspecten van de leefomgeving en de mate van bewegen is onderzocht.

COLOFON

Dit onderzoek naar de beweegvriendelijke leefomgeving is een samenwerkingsproject van de provincie Gelderland, GGD Noord- en Oost-Gelderland, GGD Gelderland-Midden, GGD Gelderland-Zuid, gemeente Arnhem en de Gelderse Sportfederatie.

Contact



GGD Noord- en Oost-Gelderland

Onderzoek
onderzoek@ggdnog.nl
Team medische milieukunde
mmk@ggdnog.nl

GGD Gelderland-Midden

Onderzoek
onderzoek@vggm.nl

GGD Gelderland-Zuid

Team gezondheid en milieu
gezondheidsmilieu@ggdgelderlandzuid.nl

BRONNEN

1. Volksgezondheidszorg.info (z.d.). *Bewegen*. Geraadpleegd: november 2021. [Bewegen | Cijfers & Context | Huidige situatie | Volksgezondheidszorg.info](#)
2. Kenniscentrum Sport en Bewegen (z.d.). *Beweegvriendelijke omgeving*. Geraadpleegd: november 2021. <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegvriendelijke-omgeving/>
3. Kenniscentrum Sport & Bewegen (2021). *Impact van veranderingen in sport en bewegen door het coronavirus in 2020: van coronacrisis naar beweegcrisis, eindrapport*. Geraadpleegd: november 2021. https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?impact-van-veranderingen-in-sport-en-bewegen-door-het-coronavirus-in-2020&kb_id=25938&kb_g=
4. Mulier Instituut (2020). *Nederlanders zijn veel minder gaan sporten en bewegen: onderzoek naar de gevolgen van corona*. Geraadpleegd: november 2021. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/25648/nederlanders-zijn-veel-minder-gaan-sporten-en-bewegen/>
5. Hersenstichting (z.d.). *Bewegen en de hersenen*. Geraadpleegd: november 2021. <https://www.hersenstichting.nl/dit-doen-wij/voorlichting/gezonde-hersenen/bewegen/>
6. Gezondheidsraad (2017). *Kernadvies Beweegrichtlijnen 2017*. Geraadpleegd: november 2021. <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>
7. Kruize, H., de Bont, A.W.M.M., van Dale, D., van der Ree, J., Wendel-Vos, G.C.W. & den Hertog, F.R.J. (2015). *Ruimte en gezondheid, een vanzelfsprekende combinatie? Een verkenning naar de relatie tussen ruimtelijke ordening en gezondheid vanuit het ruimtelijke, milieu- en volksgezondheidsdomein*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2015-0002.pdf>

Meer informatie

- [Kernwaarden gezonde leefomgeving](#)
- [Sport en bewegen in de openbare ruimte](#)
- [Gezonde Mobiliteit | Gezonde Leefomgeving](#)
- [Beweegvriendelijke omgeving | Loketgezondleven.nl](#)
- [Beweegvriendelijke omgeving - Kenniscentrum Sport en Bewegen](#)
- [Sport en Bewegen | Atlas Leefomgeving](#)
- [Ontdek Ruimte voor Lopen - Ruimte voor Lopen](#)
- [Inherit-Conference-booklet-DIGITAL.pdf](#)
- [Volksgezondheid Toekomst Verkenning](#)
- [Sport toekomstverkenning](#)
- [Programma Gezonde Groene Leefomgeving](#)
- [Brancherapport sport en bewegen in de openbare ruimte](#)
- [Fietsen en lopen in een beweegvriendelijke Omgevingswet](#)
- [Quickscan Gezonde Leefomgeving](#)
- Meer cijfers over gezondheid, sport en bewegen zijn te vinden op [volksgezondheidszorg.info](#). Voor aanvullende gegevens uit de gezondheidsmonitors kunt u terecht bij uw [GGD](#).