



Datum : 26 april 2010

Leefomgeving kan uitnodigen tot meer bewegen

Voldoende lichaamsbeweging is van groot belang voor de gezondheid. Het gaat niet alleen om sporten, maar vooral om dagelijks bewegen, van lopen en fietsen naar school, werk en winkels tot traplopen, stevig wandelen en buitenspelen. De inrichting van de gebouwde omgeving lijkt een stimulerend effect te kunnen hebben, al is hard wetenschappelijk bewijs nog schaars. Kansen kunnen echter ook nu al worden benut, zeker waar raakvlakken bestaan met andere beleidsterreinen, zoals verkeersveiligheid en milieu. Dit schrijft de Gezondheidsraad in het vandaag aan de minister van Volkshuisvesting, Ruimtelijke Ordening en Milieubeheer aangeboden advies Beweegredenen. De invloed van de gebouwde omgeving op ons beweeggedrag.

Vast staat dat te weinig lichaamsbeweging gepaard gaat met veel ziekte en sterfte in de bevolking. Alle reden dus om mensen aan te moedigen dagelijks voldoende te bewegen. Eén mogelijke factor die daarbij de laatste jaren toenemend aandacht krijgt is de gebouwde omgeving. Kunnen bepaalde inrichtingskenmerken van woningen, scholen, kantoren, wijken en steden het beweeggedrag bevorderen?

De commissie die het advies heeft opgesteld ziet kansen. Duidelijk aangetoond is volgens haar het kortetermijneffect van enkele kleinschalige aanpassingen in de school- en werkomgeving, zoals gekleurde markeringen op schoolpleinen en verwijzingen naar trappenhuisen. Plausibel acht zij de positieve invloed van onder meer het handhaven of terugbrengen van kleinschalige voorzieningen in de wijk, verkeersveilige loop- en fietsroutes en speelruimte- en wandelmogelijkheden. Van een aantrekkelijke omgeving lijkt eveneens een stimulans uit te gaan.

Kansen zijn er bovendien vanwege raakvlakken met diverse andere beleidsterreinen. In veel gevallen zullen maatregelen om het autogebruik terug te dringen, de verkeersveiligheid te verbeteren of een schone leefomgeving te waarborgen, ook het beweeggedrag gunstig kunnen beïnvloeden, of althans goede voorwaarden kunnen creëren voor dit gedrag. Dat neemt overigens niet weg dat men zou willen weten welke maatregelen dan het meest effectief en doelmatig zijn. Daarvoor is verder onderzoek nodig dat methodologisch de toets der kritiek beter kan doorstaan dan het huidige. Het advies schetst enkele lijnen waarlangs zulk onderzoek zich zou kunnen ontwikkelen.

Samenstelling commissie:

• prof. dr. H.C.G. Kemper, emeritus hoogleraar gezondheidskunde m.b.t. bewegen, EMGO+ Instituut VU Medisch Centrum, Amsterdam, *voorzitter* • ir. J.H.M. van den Bogaard, senior beleidsmedewerker Gezondheid en Leefomgeving, GGD Rotterdam-Rijnmond • prof. dr. M.J. Dijkstra, hoogleraar stadsgeografie, faculteit Geowetenschappen, Universiteit Utrecht • dr. ir. M. van Dorst, stedenbouwkundige, faculteit Bouwkunde afdeling Urban Design, Technische Universiteit Delft • drs. E.L. Engelsman, ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, Den Haag *adviseur (tot 1 september 2009)* • drs. M.J.M. Knops, ministerie van Volkshuisvesting, Ruimtelijke Ordening en Milieubeheer, Den Haag, *adviseur* • dr. S. Kremers, gezondheidswetenschapper, Vakgroep Gezondheidsbevordering, Universiteit Maastricht • prof. dr. L. Lechner, hoogleraar gezondheidspsychologie, Open Universiteit Nederland, Heerlen • dr. F.J. van Lenthe, epidemioloog, Instituut voor maatschappelijke gezondheidszorg, Erasmus Medisch Centrum Rotterdam • prof. dr. W. van Mechelen, hoogleraar bedrijfs- en sportgeneeskunde, EMGO+ Instituut VU Medisch Centrum, Amsterdam • prof. dr. B.J.C. Middelkoop, hoogleraar maatschappelijke gezondheidszorg, in het bijzonder de gezondheid van groepen in achterstandsituaties, Leids Universitair Medisch Centrum, Leiden • dr. ir. G.C.W. Wendel-Vos, voedingswetenschapper/epidemioloog, Centrum voor Preventie en Zorgonderzoek, Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, Bilthoven • drs. M.M.H.E. van den Berg, Gezondheidsraad, Den Haag, *secretaris (tot 1 september 2009)* • drs. E.J. Schoten, Gezondheidsraad, Den Haag, *secretaris (vanaf 1 september 2009)*.

De publicatie Beweegredenen. De invloed van de gebouwde omgeving op ons beweeggedrag. (nr 2010/04) is te downloaden van www.gr.nl en in een papieren versie op te vragen bij het secretariaat van de Gezondheidsraad, fax (070)340 75 23, e-mail: order@gr.nl. Nadere inlichtingen verstrekt drs. E.J. Schoten, tel. (070) 340 71 80, e-mail ej.schoten@gr.nl.