
Samenvatting

Het aantal mensen met overgewicht of obesitas is aanzienlijk. Dat komt doordat velen verhoudingsgewijs te veel eten en te weinig bewegen. Vast staat dat, ook los daarvan, het tekort aan lichaamsbeweging een grote ziekte- en sterftelast in de bevolking met zich meebrengt. Alle redenen dus om mensen te stimuleren voldoende te bewegen. Tot voor kort ging de aandacht daarbij vooral uit naar gedragsbeïnvloeding via voorlichting en naar bevordering van deelname aan sport. De laatste tijd wint de overtuiging terrein dat ook de inrichting van de leefomgeving mensen tot meer bewegen kan aanzetten. Vanuit deze gedachte vroeg de minister van Volkshuisvesting, Ruimtelijke Ordening en Milieubeheer – mede namens haar collega's van Verkeer en Waterstaat en Volksgezondheid, Welzijn en Sport – de Gezondheidsraad naar de rol van de fysieke omgeving bij het ondersteunen en bevorderen van een lichamelijk actieve leefstijl.

Leefomgeving nader gespecificeerd

Ook al vraagt de minister alleen naar de invloed van de gebouwde omgeving, de commissie wijst er nadrukkelijk op dat het begrip leefomgeving veel meer omvat en eveneens psychologische, sociaal-culturele, politieke en economische facetten kent. Voor de ontwikkeling van plausibele en in de praktijk werkzame ideeën is het naar haar oordeel nodig zulke facetten steeds in hun onderlinge samenhang te bezien. Dit gezegd zijnde, beperkt zij zich in dit advies conform het verzoek van de bewindslieden tot de 'gebouwde' omgeving. Daaronder verstaat zij de door

mensen ingerichte (ruimtelijke) bebouwde en onbebouwde leefomgeving, op microniveau (in en rond woningen en andere gebouwen), mesoniveau (wijk, stad en regio) en macroniveau (nationaal).

De wetenschappelijke literatuur geordend en beoordeeld

Het onderzoek naar de relatie tussen de gebouwde omgeving en het beweeggedrag van mensen is heel divers van aard. Zo staat bij mobiliteitsonderzoekers doorgaans het vinden van mogelijkheden om het autogebruik terug te dringen voorop. Binnen de maatschappelijke gezondheidszorg gaat het vooral om psychosociale factoren, soms in combinatie met elementen van de gebouwde omgeving, die het beweeggedrag kunnen beïnvloeden. Verder hebben recreatief bewegen en sporten aanvankelijk het meest in de belangstelling gestaan.

De laatste jaren hebben onderzoekers echter ook de invloed van factoren in de gebouwde omgeving op het dagelijkse beweeggedrag onder de loep genomen. De commissie onderscheidt in dit verband het zogeheten determinantenonderzoek (waarin relaties tussen specifieke vormen van beweeggedrag en kenmerken van de gebouwde omgeving centraal staan) en het zogeheten interventieonderzoek (dat zich richt op de effecten van omgevingsveranderingen op het beweeggedrag). Drie belangrijke vormen van beweeggedrag passeren daarbij afzonderlijk de revue: actief verplaatsingsgedrag (dagelijks fietsen en lopen naar school, werk of winkels), bewegen op school en op het werk, en bewegen en sporten in de vrije tijd. Ook schenkt de commissie waar mogelijk apart aandacht aan jeugd, volwassenen en mensen met een lage sociaaleconomische positie of uit etnische minderheidsgroepen. Bij de beoordeling van de kwaliteit van de onderzoeksuitkomsten hanteert zij internationaal gangbare maatstaven voor wetenschappelijke bewijskracht. Wel tekent zij hierbij aan dat onderzoek van het hoogste methodologische niveau in de onderhavige praktijk vaak lastig te realiseren is.

Nog weinig harde bewijzen, maar wel goede kansen

Hoewel verschillende kenmerken van de gebouwde omgeving goede kansen lijken te bieden om mensen tot meer bewegen aan te zetten, zijn naar het oordeel van de commissie tot nog toe slechts enkele van die potentiële verbanden wetenschappelijk stevig gefundeerd. Duidelijk aangetoond is het kortetermijneffect van enkele kleinschalige aanpassingen in de school- en werkomgeving, zoals gekleurde markeringen op schoolpleinen en *prompts* (stimulerende verwijzingen) naar trappenhuizen. Daaruit komt volgens de commissie ook als belangrijke

bevinding naar voren dat verandering in beweeggedrag via een verandering in de fysieke omgeving inderdaad mogelijk is.

Voor diverse andere omgevingsvariabelen geldt dat hun positieve invloed op het beweeggedrag van jongeren of volwassenen bij de huidige stand van kennis een zekere mate van plausibiliteit heeft. Daartoe behoren onder meer het handhaven of terugbrengen van kleinschalige voorzieningen in de wijk, verkeersveilige loop- en fietsroutes en informele speelruimte- en wandelmogelijkheden. Van een aantrekkelijke omgeving lijkt eveneens een stimulans uit te gaan.

Benut raakvlakken met andere beleidsterreinen

Praktisch interessant is dat er raakvlakken zijn met diverse andere beleidsterreinen. Zo heeft het vigerende mobiliteitsbeleid als doelen de reisduur van Nederlanders te beperken en tegelijkertijd de verkeersveiligheid en een schone leefomgeving te waarborgen. Onderdeel van dit beleid is bijvoorbeeld het stimuleren van het gebruik van de fiets. Er zijn ook andere maatregelen denkbaar waarbij de nagestreefde doelen in deze beleidsdomeinen parallel lopen. In zulke gevallen kan een plausibel verband beleidsmatig gezien voldoende houvast bieden. Dit neemt volgens de commissie 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.

Suggesties voor verder onderzoek

De commissie wees al op de complexe samenhang tussen de vele factoren die het beweeggedrag beïnvloeden. Gelet daarop meent zij dat het dringend nodig is onder meer het onderzoek aan de basis te versterken door:

- verdere interdisciplinaire en internationale samenwerking tussen planners en gedragsdeskundigen
- de ontwikkeling van conceptuele modellen die het relatieve belang van individuele, sociaal-culturele en omgevingsfactoren zichtbaar maken en waaruit toetsbare hypotheses voortvloeien
- de ontwikkeling van gestandaardiseerde en gevalideerde maten en methoden voor het meten van de fysieke omgeving en lichamelijke activiteit
- verbetering van onderzoeksopzetten, in het bijzonder toepassing van longitudinale onderzoeken en (natuurlijke) experimenten om zicht te krijgen op de overwegingen en drijfveren van mensen om al dan niet lichamelijk actief te zijn

- in die onderzoeksopzetten adequaat te controleren voor vertekening als gevolg van zelfselectie
- niet uit het oog te verliezen dat de totale lichamelijke activiteit van het individu de voor gezondheidsbeleid relevante uitkomst is
- ook onderzoek te doen naar het verband tussen omgevingsveranderingen in de tijd en veranderingen in beweeggedrag.