

STAND VAN ZAKEN

Een beweegvriendelijke omgeving

OOK HET PAKKIE-AN VAN DE DOKTER

Nynke B. de Jong, Jeroen E.A. Hoyng en Tim Takken

Voldoende beweging is belangrijk voor de gezondheid van de Nederlandse bevolking. Het overgrote deel van de Nederlandse bevolking, inclusief kinderen, haalt echter de huidige normen voor voldoende beweging niet. Dit ondanks een uitstekende infrastructuur waarin mensen zich veilig kunnen bewegen en die het makkelijk maakt om te lopen of fietsen naar school of werk. Misschien is de inrichting van onze leefomgeving onaantrekkelijk om in te bewegen. Misschien is er geen uitdaging voor de jeugd of te veel beton voor volwassenen. In dit artikel gaan wij in op de rol van de omgeving op bewegen en uiteindelijk op onze gezondheid. Ook bespreken we manieren waarop de omgeving kan bijdragen aan de hoeveelheid fysieke activiteit van de bevolking.

Aan het eind van de zomer van 2017 kwam er een bericht in het nieuws over een boswachter van Staatsbosbeheer die een door kinderen gebouwde hut niet afbrak. Dat had hij eigenlijk wel moeten doen volgens de regels. Deze boswachter koos er echter voor om de hut te laten staan, omdat hij zo blij was om te zien dat er kinderen zijn die nog buiten spelen. Hij stelde een paar regels op waar de kinderen zich aan moesten houden, maar de hut bleef staan (www.rtlnieuws.nl/opmerkelijk/boswachter-staat-boshut-kinderen-toe-ga-heel-veel-buiten-spelen). Er werd wel gezegd dat de boswachter 'outside the box' durfde te denken. Maar zou dit eigenlijk niet heel normaal moeten zijn, dat kinderen een hut mogen bouwen in het bos? Zeker nu kinderen zo weinig bewegen en bijna al hun tijd binnenshuis achter schermpjes doorbrengen. Als dit al 'outside the box'-denken is, is de 'box' dan niet te beperkend? Kinderen moeten toch juist zo veel mogelijk kansen krijgen om te kunnen spelen en bewegen, zeker in een natuurlijke omgeving? Misschien is het tijd om te kijken of de 'box' nog wel goed in elkaar zit.

BEWEGEN IS BELANGRIJK

Voldoende beweging is belangrijk voor de volksgezondheid. Dit is onlangs weer duidelijk naar voren gekomen in de aanbevelingen van de Gezondheidsraad, in hun rapport over de Nederlandse Beweegrichtlijnen 2017.¹ Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is lichamelijke inactiviteit de vierde risicofactor voor mortaliteit. Regelmatige lichamelijke activiteit verlaagt het risico op hart- en vaatziekten, diabetes, borst- en dikke darmkanker en depressie.² Onderzoek bij jongeren heeft aangetoond dat lichamelijke activiteit positieve effecten heeft op de musculoskeletale en mentale gezondheid en

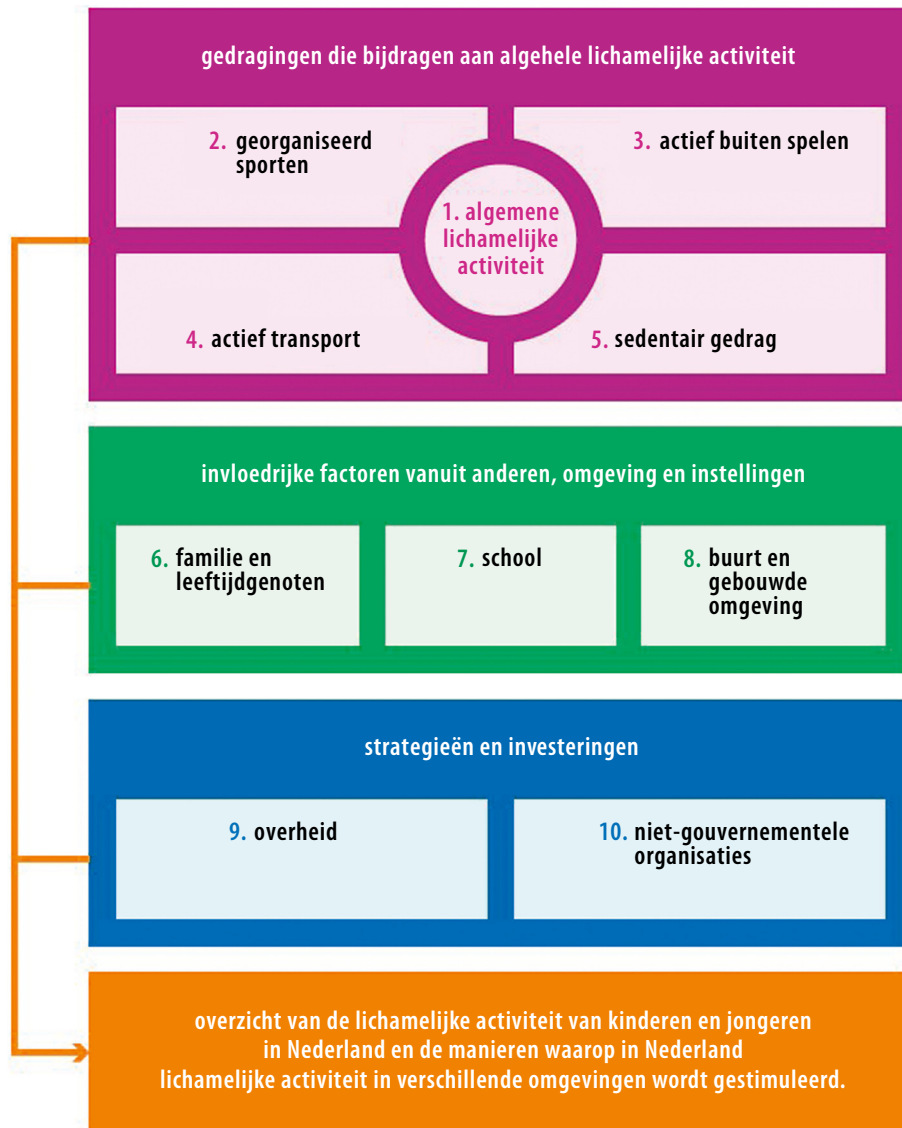
UMC Utrecht, Wilhelmina Kinderziekenhuis,
Kinderbewegingscentrum, Utrecht.

N.B. de Jong, MSc, bewegingswetenschapper;
dr. T. Takken, inspanningsfysioloog.

Kenniscentrum Sport, Ede.

Drs. J.E.A. Hoyng, vrijetijdwetenschapper.

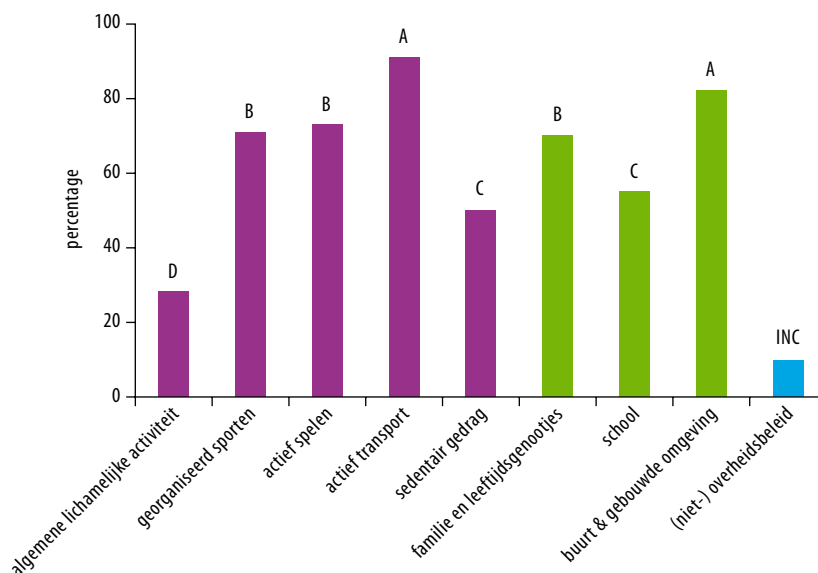
Contactpersoon: dr. T. Takken (t.takken@umcutrecht.nl).



FIGUUR 1 Categorieën en factoren die bijdragen aan de lichamelijke activiteit van kinderen en jongeren.⁴

op de conditie van hart en vaten. Hoe meer iemand lichamenlijk actief is, des te groter het gezondheidsvoordeel.³ Het motto van de Gezondheidsraad is dan ook: 'Bewegen is goed, meer bewegen is beter'.¹ Landelijke gegevens laten zien dat het percentage kinderen en jongeren dat aan de Nederlandse Bewegnormen (NNGB) voldoet, is afgenomen tussen 2006 en 2014.⁴ Cijfers uit de Nederlandse 'Physical activity report card' (NL-PARC) laten zien dat maar liefst 75% van de Nederlandse kinderen onvoldoende beweegt.⁵ De NL-PARC is een landelijk rapport over het beweeg- en zitgedrag van de Nederlandse jeugd, en de cijfers uit dit rapport zijn

verontrustend, gezien de negatieve gezondheidseffecten die onvoldoende bewegen met zich meebrengt.^{2,3} Het stimuleren en promoten van lichamenlijke activiteit bij kinderen en jongeren is belangrijk voor hun toekomstige gezondheid. Mogelijk is de omgeving zó aan te passen dat deze uitnodigt tot meer bewegen. Voor de NL-PARC werd een aantal factoren onderzocht die bijdragen aan fysieke activiteit van kinderen. 'Buurt en gebouwde omgeving' is er daar een van. Ook 'actief buiten spelen' en 'actief transport' worden voor een groot deel beïnvloed door de mogelijkheden die de omgeving biedt. Figuur 1 laat zien welke factoren er verder zijn beoordeeld



FIGUUR 2 Resultaten van het onderzoek naar de lichamelijke activiteit van kinderen en jongeren in Nederland zoals samengevat in de Nederlandse 'Physical Activity Report Card' (NL-PARC) 2016.4 De paarse staven geven aan welk percentage van de kinderen en jongeren voldoet aan het criterium voor de betreffende factor. De groene staven geven een samengesteld percentage van verschillende indicatoren per factor. A: Nederland is succesvol bij de grote meerderheid (81-100%) van de Nederlandse kinderen en jongeren; B: Nederland is succesvol bij meer dan de helft (61-80%) van de Nederlandse kinderen en jongeren; C: Nederland is succesvol bij circa de helft (41-60%) van de Nederlandse kinderen en jongeren; D: Nederland is succesvol bij minder dan de helft (21-40%) van de Nederlandse kinderen en jongeren; INC: Incompleet (er is onvoldoende bewijs of er zijn geen duidelijk onderbouwde criteria om tot een cijfer te komen).

en hoe die zich tot elkaar verhouden, en figuur 2 laat de resultaten van het onderzoek naar deze factoren in Nederland zien.

ACTIEF BUITEN SPELEN

Uit de NL-PARC blijkt dat 73% van de 4-11-jarige kinderen in Nederland minstens één keer per week buiten speelt.⁵ Hoewel veiligheid voor spelende kinderen een punt van aandacht is, vooral uit medisch oogpunt, moet er bij een herinrichting van onder meer woonwijken worden bekeken of de inrichting wat uitdagender kan.

Een recente richtlijn uit Canada geeft aan dat we op het gebied van veiligheid vaak doorslaan wanneer het om het bewegen van kinderen gaat.⁶ Kinderen moeten leren om risico's te herkennen en in te schatten, zodat ze uiteindelijk in staat zijn om zelf door de wereld te navigeren.⁷ Dat leer je niet allemaal op een pleintje met rubbertegels, wipkip, een laag klimrek en dito glijbaan. Dat leer je vooral door buiten te spelen in een natuurlijke omgeving, bijvoorbeeld door in bomen te klimmen, door slootje te springen of een hut te bouwen.

Daarnaast is het belangrijk dat kinderen de vrijheid krijgen om zelfstandig de wereld te ontdekken, ook zonder supervisie van volwassenen. Zo leren ze niet alleen hun weg te vinden in het verkeer en in de omgeving, het zorgt

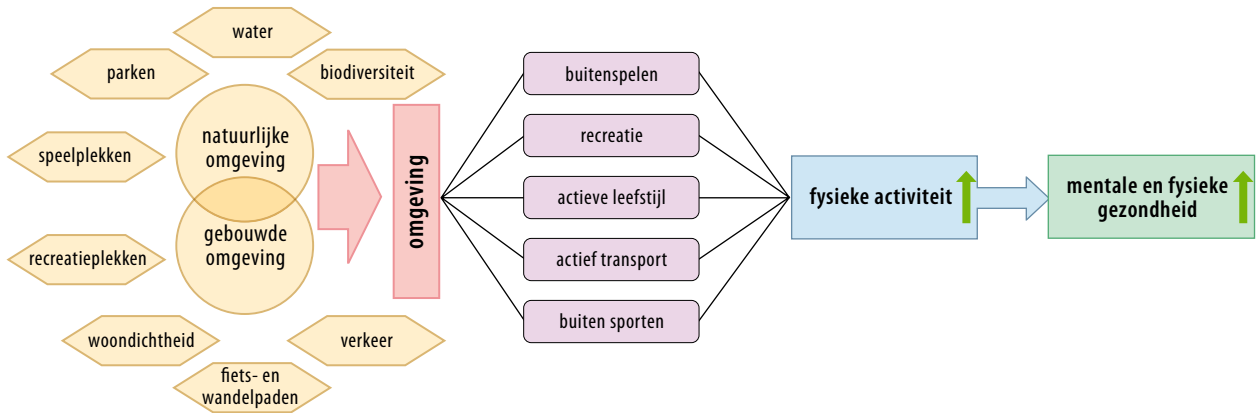
ook voor meer fysieke activiteit.⁸ Het is dus belangrijk om het aantal restricties te beperken wanneer kinderen buiten spelen. In andere woorden: niet 'zo veilig mogelijk', maar 'zo veilig als nodig'.⁹

ACTIEF TRANSPORT

Op de factor 'actief transport' (lopen of fietsen naar school of werk) scoren we in Nederland erg goed. Volgens de NL-PARC fietste 80% en liep 11% van de 12-17 jarige kinderen 3 of meer dagen per week naar school of werk.⁵ Het actieve transport is belangrijk voor de Nederlandse kinderen en jongeren omdat het bijdraagt aan een aanzienlijk deel van hun dagelijkse beweging. Ook hier is veiligheid een belangrijk aspect. Ouders geven aan dat zij kinderen met de auto naar school brengen vanwege het drukke verkeer. Ze staan er niet bij stil dat zij hiermee zelf bijdragen aan de verkeersdrukte rondom scholen. Het advies is dan ook om de fiets naar school te nemen in plaats van de auto, om de omgeving zodoende veiliger te maken.

BUURT EN GEBOUWDE OMGEVING

Ook op het gebied van de buurt en de gebouwde omgeving wordt er goed gescoord op de NL-PARC (zie figuur 2). 82% van de 12-18 jarige kinderen zegt tevreden te zijn



FIGUUR 3 Schematische weergave van het veronderstelde verband tussen omgeving en gezondheid. Een geschikte omgeving kan een positieve invloed hebben op de fysieke activiteit en daarmee op de mentale en fysieke gezondheid.¹¹⁻¹⁴

met de sport- en beweegmogelijkheden in de buurt.⁵ Er wordt in ons land dus veel georganiseerd op het gebied van sport en bewegen. Toch zijn we niet actief genoeg om aan de beweegrichtlijnen te voldoen. Er zijn aanbevelingen om stoepen en pleintjes uitnodigender en leuker te maken voor de jeugd – vanaf de jongste jaren –, zodat kinderen uitgedaagd worden om lichamelijk actief te zijn, maar het is de vraag is of dit wel voldoende is. De verstedelijking van ons land is gepaard gegaan met steeds meer ‘inbreien’. Inbreilocaties in de stad zijn de nog niet bebouwde stukken land en groen die opgeofferd worden voor nieuwe gebouwen, wegen en parkeerplaatsen. Dit is ‘ons pakkie-an’, omdat er een duidelijke relatie is tussen ‘groen’ en gezondheid.

WAT IS ER BELANGRIJK?

Een recent systematisch literatuuroverzicht over het belang van een natuurlijke omgeving in relatie met gezondheid laat zien dat er een verband is tussen het wonen in een natuurlijke omgeving (‘urban natural environments’) en mortaliteit.¹⁰ Een natuurlijke omgeving heeft een positief effect op onder andere de mate van fysieke activiteit, stressreductie, overgewicht, obesitas, en mentaal welbevinden. Hoewel de wetenschap op dit gebied nog in de kinderschoenen staat en het bewijs voor het effect op een aantal punten zwak of inconsistent is, is dit wel een belangrijk onderwerp, omdat kleine effecten van interventies als het aanleggen van meer groen in de leefomgeving gezamenlijk een groot effect kunnen hebben op landelijke schaal.

Een ander literatuuroverzicht laat eveneens zien dat de aanwezigheid van groen in de buurt kan zorgen voor meer beweging.¹¹ Een natuurlijke omgeving kan direct invloed op fysieke activiteit uitoefenen, als de omgeving

mensen motiveert om fysiek actief te zijn. Anderzijds zorgt meer groen in de omgeving voor een actievere leefstijl (minder sedentair gedrag) en meer recreatie in de natuur (wandelen, landschapsbeheer, excursies et cetera), wat gepaard gaat met meer fysieke activiteit (figuur 3). Zelfs als mensen regelmatig naar bijvoorbeeld een park gaan om aan zittende activiteiten te doen, zoals picknicken of vissen, is de kans groter dat ze de beweegnormen halen dan wanneer ze dit niet zouden doen.¹¹

In de nieuwe Nederlandse beweegrichtlijnen staat dat naast een bepaalde hoeveelheid matig intensieve inspanning per dag ook een aantal keer per week spier- en botversterkende activiteiten moeten worden gedaan. Dit geldt zowel voor volwassenen als voor kinderen. Er moeten in de omgeving dus wel mogelijkheden zijn om een grote variëteit aan fysieke activiteiten te ondernemen. Daarvoor is soms meer nodig dan alleen goede paden om te fietsen en te wandelen. Wandelen en fietsen in een gevarieerde en heuvelachtige omgeving zal al meer eisen van spieren en botten. Maar voor echte spier- en botversterkende oefeningen zullen toch wat specifiekere plekken moeten worden ingericht, zoals fitnessfaciliteiten in de buitenlucht en plekken waar mensen kunnen tuinieren.¹¹

VOOR DE JEUGD

Het is wel belangrijk dat er ook speciaal voor kinderen faciliteiten worden ontwikkeld. Een literatuuroverzicht over de relatie tussen de gebouwde omgeving en lichamelijke activiteit bij kinderen en jongeren laat zien dat de gebouwde omgeving, en dan ook de componenten die speciaal zijn ontworpen om beweging te stimuleren, vaak alleen gericht zijn op volwassenen.¹² Dit kan er zelfs voor zorgen dat kinderen juist minder fysiek actief worden,

LEERPUNTEN

mogelijk doordat ouders hun kinderen niet alleen naar deze plekken durven te laten gaan. Zo zien ouders hun kinderen liever niet alleen naar een strand of park gaan en zullen ze daarom hun kinderen mogelijk meer in plaats van minder beperkingen opleggen.

Naast de aanwezigheid van groene plekken, kan de gebouwde omgeving ook op andere manieren bijdragen aan meer fysieke activiteit (zie figuur 3). Zo dragen een hogere woondichtheid en meer openbaar vervoer ook positief bij aan de fysieke activiteit van de bevolking. Als faciliteiten dichterbij zijn, is de kans namelijk groter dat mensen ervoor kiezen om hierheen te wandelen of fietsen.¹³ Dit geldt ook voor kinderen. Zo bepaalt de inrichting en de verkeersveiligheid van de omgeving van een school hoe actief de kinderen na schooltijd zijn.¹⁴ De aanwezigheid van fiets- en wandelpaden faciliteert wandelen en fietsen. Verder is niet alleen de aanwezigheid van parken, maar ook de samenstelling van deze parken van belang voor de fysieke activiteit van kinderen.¹⁵ Meer diversiteit in de omgeving en parken zorgt voor meer fysieke activiteit, mede omdat de interesses tussen jongens en meisjes en tussen leeftijdsgroepen verschillen.¹⁵ Er moet voor elk wat wils zijn.

IN DE SPREEKKAMER

Als de inrichting van onze omgeving ‘ons pakkie-an’ is, hoe moeten wij daar als artsen dan werk van maken? De gemiddelde arts heeft weinig directe invloed op de ruimtelijke inrichting, maar waar mogelijk moeten we politici en beleidsmakers overtuigen van het belang van voldoende bewegen en aantrekkelijke beweegmogelijkheden voor de volksgezondheid. Wellicht kunnen we ook onze eigen praktijk of instelling beweegvriendelijker maken, bijvoorbeeld door een uitnodigend trappenhuis, ontmoedigende stickers op de liftdeuren, of een fietsenrek bij de ingang.

Het is belangrijk dat we als gezondheidszorgprofessionals het belang van bewegen als middel voor primaire preventie uitdragen in commissies binnen de medische beroepsorganisaties. In de spreekkamer gaat het vooral om informeren en motiveren. Vraag bij elk consult naar sportparticipatie, bewegen en actief transport: ‘Doet u aan sport? Heeft u een actieve vrijetijdsbesteding? Fiets je naar school?’ Geef geen onnodige beweegrestricties. Maak duidelijk aan patiënten dat bewegen meer is dan naar de sportschool gaan. Bewegen is ook de fiets pakken naar de supermarkt, de hond uitlaten, een dagje uit naar het bos en de trap nemen in plaats van de lift of de roltrap. Hierbij kan ook verwezen worden naar de Nederlandse beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad.

Verder moeten ouders geïnformeerd worden over de invloed die zij hebben op het beweeggedrag van hun kin-

- **Het merendeel van de Nederlandse bevolking voldoen niet aan de Nederlandse normen voor voldoende bewegen.**
- **Een aantrekkelijke en groene leefomgeving kan een actieve leefstijl van de bevolking stimuleren.**
- **Het uitgangspunt bij de inrichting van de omgeving moet zijn: niet zo veilig mogelijk, maar zo veilig als nodig is.**

deren. Ook hierbij gaat het niet alleen om sporten. Laat kinderen niet onnodig lang achter een scherm zitten. Ook mogen kinderen soms best wat meer de vrijheid krijgen om buiten te spelen. Belangrijk hierbij is dat ouders inzien dat het opleggen van te veel restricties ook nadelige effecten kan hebben.

Zeker bij kinderen met een aandoening kunnen ouders overbeschermend zijn. Hierover praten kan angsten wegnemen en zo zullen ouders hun kinderen meer kansen geven om te bewegen, door ze bijvoorbeeld alleen naar de speeltuin te laten gaan, of een hut te laten bouwen. Maar misschien is het belangrijkste wel de voorbeeldfunctie van ouders, iets waar ze zich niet altijd van bewust zijn. Als ouders altijd de lift of de roltrap pakken, is de kans groot dat hun kinderen dat ook zullen doen. Natuurlijk moet wij ook de voorbeeldfunctie van de dokter niet vergeten. Pak niet de lift, maar de trap, niet de auto, maar de fiets en ga samen met je gezin sporten.

CONCLUSIE

Voldoende beweging is belangrijk voor de gezondheid van de Nederlandse bevolking. De meeste volwassenen en kinderen bewegen echter te weinig. Een aantrekkelijke en groene leefomgeving kan een actieve leefstijl stimuleren. Voorkómen moet worden dat er uit veiligheidsoverwegingen zoveel restricties aan kinderen worden opgelegd, dat ze niet meer vrij buiten kunnen spelen zonder voldoende uitdaging. Aan artsen de taak om het consult in de spreekkamer aan te grijpen als een moment om de patiënt of – als het om kinderen gaat – diens ouders of verzorgers te informeren en te motiveren om van deze omgeving gebruik te maken.

Belangenconflict en financiële ondersteuning: geen gemeld.

Aanvaard op 15 november 2017

Citeer als: Ned Tijdschr Geneeskd. 2017;161:D2365

 **KIJK OOK OP WWW.NTVG.NL/D2365**

LITERATUUR

- 1 Gezondheidsraad. Beweegrichtlijnen 2017. Publicatienr. 2017/08. Den Haag: Gezondheidsraad; 2017.
- 2 World Health Organization. Global Status Report on non communicable disease 2010. Genève: World Health Organization; 2011.
- 3 Janssen I, Leblanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2010;7:40.
- 4 Hildebrandt V, Bernaards C, Hofstetter H. Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2000/2014. Leiden: TNO; 2015.
- 5 Burghard M, Knitel K, van Oost I, Tremblay MS, Takken T; Dutch Physical Activity Report Card Study Group. Dutch physical activity report card study G. Is our youth cycling to health? Results from the Netherlands 2016 Report Card on physical activity for children and youth. *J Phys Act Health.* 2016;13(Suppl 2):S218-24.
- 6 Tremblay MS, Gray C, Babcock S, et al. Position Statement on Active Outdoor Play. *Int J Environ Res Public Health.* 2015;12:6475-505.
- 7 Boonzajer Flaes SAM, Chinapaw MJM, Koolhaas CM, van Mechelen W, Verhagen EALM. More children more active: Tailored playgrounds positively affect physical activity levels amongst youth. *J Sci Med Sport.* 2016;19:250-4.
- 8 Schoeppe S, Duncan MJ, Badland HM, Oliver M, Browne M. Associations between childrens independent mobility and physical activity. *BMC Public Health.* 2014;14:91.
- 9 Brussoni M, Olsen LL, Pike I, Sleet DA. Risky play and childrens safety: balancing priorities for optimal child development. *Int J Environ Res Public Health.* 2012;9:3134-48.
- 10 Van den Bosch M, Ode Sang Å. Urban natural environments as nature-based solutions for improved public health - A systematic review of reviews. *Environ Res.* 2017;158:373-84.
- 11 Calogiuri G, Chroni S. The impact of the natural environment on the promotion of active living: an integrative systematic review. *BMC Public Health.* 2014;14:873.
- 12 McGrath LJ, Hopkins WG, Hinckson EA. Associations of objectively measured built-environment attributes with youth moderate-vigorous physical activity: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med.* 2015;45:841-65.
- 13 Sallis JF, Cerin E, Conway TL, et al. Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. *Lancet.* 2016;387:2207-17.
- 14 Graziose MM, Gray HL, Quinn J, Rundle AG, Contento IR, Koch PA. Association between the built environment in school neighborhoods with physical activity among New York City children, 2012. *Prev Chronic Dis.* 2016;13:E110.
- 15 Mitchell CA, Clark AF, Gilliland JA. Built environment influences of childrens physical activity: examining differences by neighbourhood size and sex. *Int J Environ Res Public Health.* 2016;13:E130.