

Factsheet

BEWEEG- VRIENDELIJKE OMGEVING

Resultaten van een panelonderzoek in
regio IJsselland



Beweegvriendelijke omgeving

Bewegen is goed voor je. Toch beweegt bijna de helft van de volwassenen te weinig en zitten Nederlanders meer dan gemiddeld in de EU [\[VZinfo\]](#). 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. Zo draagt een beweegvriendelijke omgeving bij aan minder overgewicht, een betere fysieke gesteldheid, een betere mentale gezondheid en minder ervaren eenzaamheid bij ouderen. Ook zorgt het voor een betere leefbaarheid, betrokkenheid van inwoners bij hun omgeving en een beter imago van de wijk [\[TNO\]](#).

Het onderzoek

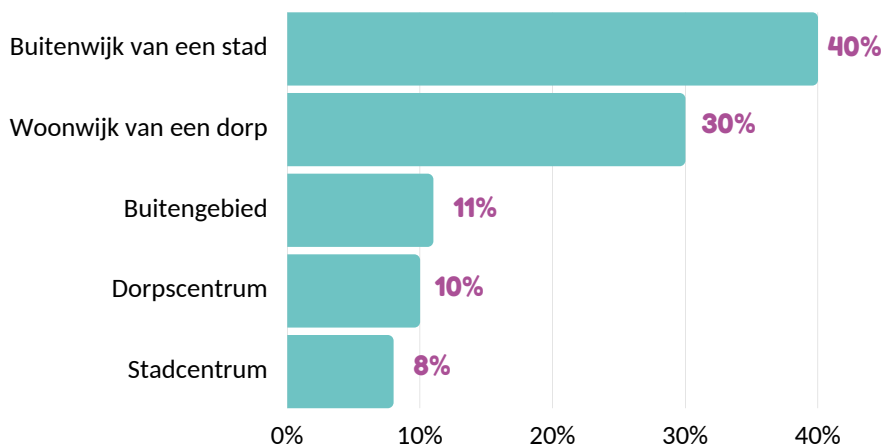
GGD IJsselland heeft van 24 mei tot 7 juni 2022 onderzocht hoe inwoners van IJsselland denken over hun leefomgeving in relatie tot bewegen. Met als doel meer inzicht te krijgen in factoren in de omgeving die invloed hebben op het beweeggedrag. Om zo beleidsmakers en buurt- en sportcoaches handreikingen te bieden om de leefomgeving aantrekkelijker te maken om in te bewegen. In deze factsheet staan de resultaten van het panelonderzoek onder inwoners van IJsselland. Daarnaast staat ook de data uit de Gezondheidsmonitor van 2020 in deze factsheet. Deze data is te herkennen aan het rode kader.

Achtergrond deelnemers

In het panel van GGD IJsselland zitten 3600 inwoners van 16 jaar of ouder. Van deze groep hebben 1545 (43%) inwoners gereageerd op het onderzoek. De achtergrond van deze deelnemers ziet er als volgt uit:

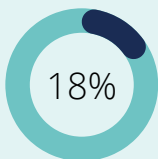


Woonsituatie deelnemers

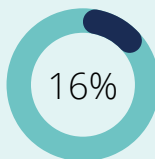


Bewegen

Aan de deelnemers is gevraagd hoeveel ze bewegen in hun vrije tijd. Hieronder vallen wandelen, fietsen en sporten.



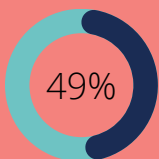
18% beweegt minder dan 1 uur per week.



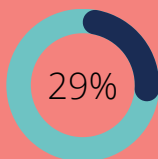
16% beweegt meer dan 9 uur per week.

- Ouderen bewegen meer dan volwassenen, voornamelijk doordat ze meer fietsen.
- Minder dan 1 uur per week bewegen hangt samen met een minder goede ervaren gezondheid.
- Van de deelnemers die minder dan 1 uur per week bewegen, is 45% (ernstig) beperkt in bewegen door een langdurige ziekte, aandoening of beperking. Van de andere deelnemers is dit 26%. Daarnaast geven veel mensen in deze groep ook aan weinig tijd te hebben om te bewegen.
- 49% van de deelnemers zou meer willen bewegen. Deelnemers die weinig bewegen, geven vaker aan dat ze meer willen bewegen.
- 21% van de deelnemers zit 9 uur of langer op een dag. Deze deelnemers ervaren hun gezondheid minder vaak als (zeer) goed.

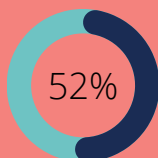
Data Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020



49% sport tenminste 1 dag per week.

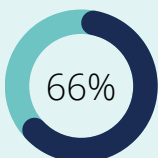


29% is lid van een sportvereniging.

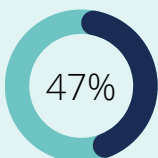


52% voldoet aan de landelijke beweegrichtlijn (minstens 2,5 uur per week matig intensief bewegen).

Bewegen in de omgeving



66% van de deelnemers sport of beweegt in de openbare ruimte, zoals de straat, park, bos, meer, schoolplein of speelveld.



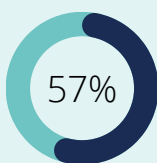
47% van de deelnemers sport of beweegt thuis.



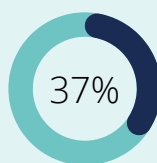
Sociale en fysieke omgeving

In deze rapportage splitsen we de verschillende factoren van een beweegvriendelijke omgeving op in sociale factoren en fysieke factoren. Sociale factoren zijn onder andere samen sporten en het hebben van een wandelmaatje. Fysieke factoren zijn bijvoorbeeld de aanwezigheid van fiets- en wandelpaden en de nabijheid van voorzieningen.

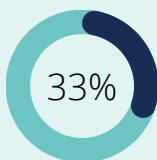
Invloed van sociale omgeving op bewegen



57% sport of beweegt alleen en ongeorganiseerd.



37% sport of beweegt met vrienden, familie of sportmaatjes, ongeorganiseerd.



33% zou meer gaan bewegen als dat samen met iemand anders kan. Bij jongere deelnemers is dit vaker een motivatie dan bij de oudere deelnemers. In de groep tot 40 jaar zou bijna de helft meer gaan bewegen als dat samen met iemand anders kan, terwijl dit in de groep van 65-plussers slechts 18% is.

Wat belemmert u om meer te gaan bewegen?*

De meest genoemde antwoorden:

- Geen tijd
- Geen energie
- Pijn, ziekte of blessure
- Geen motivatie / geen zin

"Tijd en soms ook zin. Er moet veel gebeuren altijd, waardoor bewegen het eerste is wat ik laat schieten."

"Het feit dat ik als ik fiets of wandel het alleen moet doen, omdat mijn vrouw dat niet meer kan."

"Dure sportscholen, ik moet een stuk autorijden om in het bos te kunnen wandelen."

"Kleine kinderen en geen oppas."

Wat zou u helpen om meer te gaan bewegen?*

De meest genoemde antwoorden:

- Afspreken met anderen
- Vermindering klachten / betere gezondheid
- Betere planning / vaste tijdstippen voor sporten
- Meer tijd
- Minder werkdruk / flexibele werktijden
- Meer discipline

"Een stok achter de deur, zoals een sportmaatje."

"Een groenere omgeving en minder kosten aan sporten."

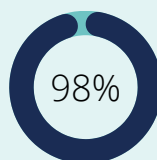
* Deze vragen zijn alleen gesteld aan de mensen die aangaven meer te willen bewegen

Invloed van fysieke omgeving op bewegen

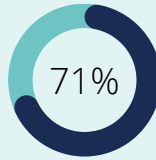
Er zijn veel factoren in de fysieke omgeving die invloed hebben op het beweeggedrag. In deze rapportage hebben we fysieke omgeving opgedeeld in factoren die met veiligheid, toegankelijkheid en aantrekkelijkheid vallen. Alle drie deze factoren hebben een positieve invloed op het beweeggedrag van inwoners [\[Mulier Instituut\]](#). Dat komt ook uit dit panelonderzoek.

Veiligheid omgeving

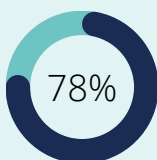
Deelnemers die zich veilig voelen in de buurt, met daglicht en/of in het donker, bewegen meer.



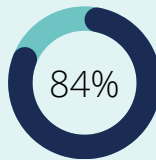
98% voelt zich veilig genoeg in de buurt om te wandelen, fietsen of sporten bij daglicht. Daarbij is er geen verschil tussen de verschillende woonomgevingen.



71% vindt de fiets- en wandelpaden 's avonds of 's nachts goed verlicht. Dit is het laagst in buitengebied (31%) en het hoogst in stad (79%). Als de fiets- en wandelpaden in de buurt 's avonds of 's nachts goed verlicht zijn, bewegen deelnemers meer.



78% voelt zich veilig genoeg in de buurt om te wandelen, fietsen of sporten in het donker. Dit is het hoogst bij mensen die wonen in een dorp (88%) en het laagst bij mensen die wonen in het buitengebied (61%).



84% vindt het verkeer in de buurt veilig genoeg om buiten actief te zijn. Dit is het laagst in het buitengebied (68%) en het hoogst in woonwijk van een dorp en buitenwijk van een stad (88%).

Wat zou er in uw buurt moeten veranderen om vaker de fiets te pakken of te gaan wandelen?

De meest genoemde antwoorden:

- Niets, aan de buurt ligt het niet
- Betere verlichting 's avonds (vooral in het buitengebied)
- Betere fietspaden
- Betere stoepen of wandelpaden
- Autovrije zones
- Meer groen

"De openbare ruimte in onze buurt is prima ingericht voor fietsen en wandelen."

"Aantrekkelijke routes met rustige wandelpaden (zonder fietsers) aanleggen."

"Ik zou het fijn vinden wanneer er een soort park aangelegd zou worden."

"Meer stoepen en fietspaden in het buitengebied."

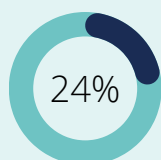
"Meer verlichting langs fiets- en wandelpaden."

"Meer vrij liggende fietspaden."



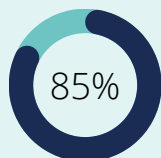
Toegankelijkheid omgeving

Deelnemers waarbij de voorzieningen op loop- of fietsafstand zitten, bewegen meer. Deelnemers die vaak de auto of het OV moeten pakken voor voorzieningen, bewegen minder.



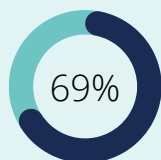
24% heeft vaak de auto of het OV nodig om bij voorzieningen te komen. Dit is het vaakst bij mensen die wonen in het buitengebied (71%) en het minst vaak bij mensen die wonen in de stad (12%).

Deelnemers die vinden dat er genoeg mogelijkheden in de buurt zijn om buiten te sporten, bewegen meer.

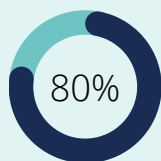


85% vindt dat er genoeg mogelijkheden zijn om buiten te kunnen sporten.

Als er genoeg bankjes of andere zitmogelijkheden in de buurt zijn om tussendoor te kunnen rusten, bewegen deelnemers meer. Met name bij ouderen is dit belangrijk om meer te gaan bewegen.



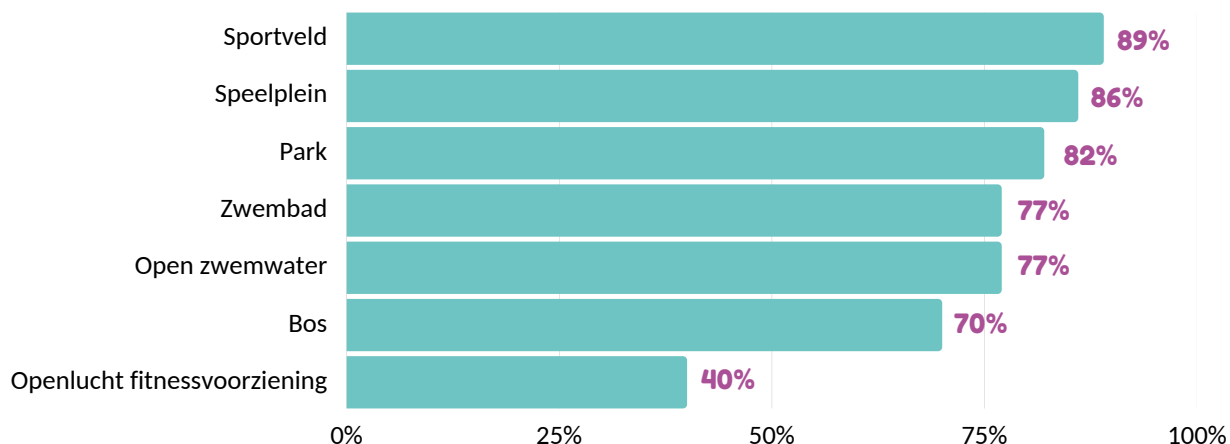
69% vindt dat er genoeg bankjes of andere zitmogelijkheden om tussendoor te kunnen rusten zijn in de buurt. Dit is het laagst in het buitengebied (56%), en het hoogst in het stadscentrum (76%).



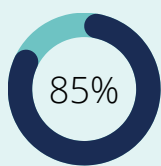
80% vindt dat de straten, paden en stoepen in de buurt goed begaanbaar zijn. Dit is het laagst in het stadscentrum (71%) en het hoogst in een woonwijk van een dorp (85%).

Afstanden tot recreatie voorzieningen

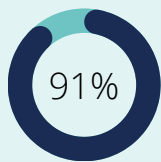
Percentage van deelnemers dat naar de voorziening kan lopen of fietsen:



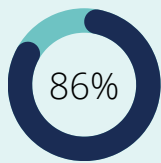
Aantrekkelijkheid omgeving



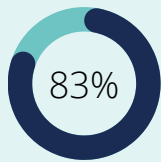
85% vindt dat er voldoende water aanwezig is in de buurt. Als er voldoende openbaar water aanwezig is in de buurt, bewegen deelnemers meer.



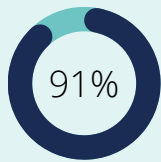
91% vindt dat er voldoende openbaar groen aanwezig is in de buurt.



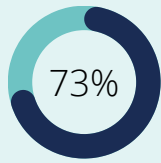
86% vindt dat perken, plantsoenen en parken in de buurt goed zijn onderhouden.



83% vindt dat de stoep, fiets- en wandelpaden die ze gebruiken goed zijn onderhouden.



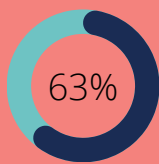
91% vindt dat er weinig dingen kapot zijn in de buurt. Dit is lager in een stadscentrum (80%).



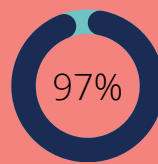
73% vindt dat er meestal geen afval op straat ligt in de buurt. Dit is het laagste in een stadscentrum (52%) en het hoogst in een woonwijk van een dorp (84%).



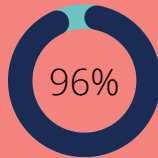
Data Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020



63% beweegt meer omdat de buurt groen is.



97% vindt dat er voldoende mogelijkheden in de buurt zijn om te fietsen.



96% vindt dat er voldoende mogelijkheden in de buurt zijn om te wandelen.

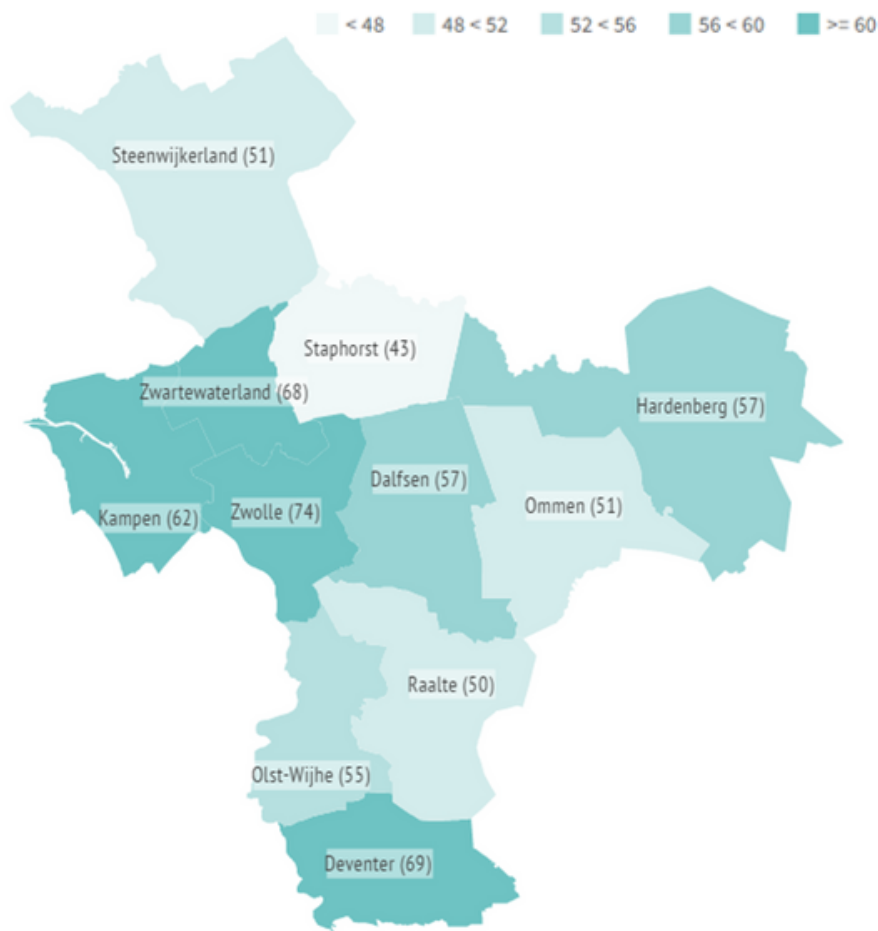
Score beweegvriendelijke omgeving

Het CBS heeft iedere gemeente een score gegeven voor de beweegvriendelijkheid op basis van diversiteit en nabijheid van publieke sportaccommodaties, sport- en speelplekken, recreatiemogelijkheden en voorzieningen.

De waarde van deze score kan liggen tussen de 0 (hele slechte beweegvriendelijke omgeving) en 100 (hele goede beweegvriendelijke omgeving). Het landelijk gemiddelde van deze score ligt op 60.

In regio IJsselland heeft gemeente Staphorst de laagste score (43) en gemeente Zwolle de hoogste score (74).

Kijk voor meer informatie over deze score op [deze website](#).



Aanbevelingen

Faciliteren sociale factoren

Uit de resultaten komt duidelijk naar voren dat het vaak sociale factoren zijn die mensen belemmeren om (meer) te gaan sporten. Mensen geven aan dat o.a. het hebben van een sportmaatje, meer tijd vrijmaken en leren inplannen van het sporten ze kan helpen om meer te gaan bewegen. Daarnaast lijken de fysieke factoren redelijk op orde te zijn, maar blijft het belangrijk om deze te verbeteren.

Een mix van functies

Koppel verschillende functies, zoals bewegen en ontmoeten. Bijvoorbeeld door picknicktafels, bankjes en watertappunten bij speelplaatsen te plaatsen. Een mix van wonen, werken en winkelen maakt sociale interacties makkelijker. In buurten die ingericht zijn op voetgangers zijn er meer sociale contacten dan in buurten die ingericht zijn op auto's.

Veilig naar buiten

Als mensen zich niet veilig voelen in hun buurt, dan gaan ze niet naar buiten. Zorg daarom voor goede verlichting en voorkom donkere hoekjes en steegjes, hangplekken en slecht onderhouden parkjes en pleintjes.

Toegankelijk voor iedereen

Zorg voor een toegankelijke buurt met voldoende (groene) rust- en ontmoetingsplekken langs wandelpaden en trottoirs. Als de buurt goed toegankelijk is dan kunnen ook ouderen en minder valide mensen makkelijker naar buiten. Denk bijvoorbeeld aan veilige oversteekplekken (zebra, wegversmalling, etc.), zodat ook ouderen en mindervaliden genoeg tijd hebben om over te steken.

Samen zorgen voor de buurt

Maak inwoners mede-eigenaar van de openbare ruimte door ze te betrekken bij het onderhoud van hun buurt. Dat bevordert de sociale samenhang en het vergroot tegelijkertijd de leefbaarheid en veiligheid van de buurt.

Nabijheid voorzieningen

Plan voorzieningen op strategische goed bereikbare plaatsen en zorg voor veilige routes hier naartoe voor voetgangers en fietsers.

Inspiratie

Inspirerende initiatieven in de buurt

[Wandelgroepen in Zwolle](#)

[Beweegpark in Slagharen](#)

[Vrijliggend fietspad in gemeente Ommen](#)

[Pluk- en beleefstuin in Steenwijk](#)

[BuurtSportCoach voor beweegvriendelijke buurten](#)



Meer weten over een beweegvriendelijke omgeving kan o.a. op:

[Kennisbundeling Groen en Gezondheid RIVM: Invloed van de fysieke leefomgeving op gezond gedrag](#)

[Data- en Kennishub: Samen werken aan een gezonde stedelijke leefomgeving](#)

[TNO: Onderbouwing van argumenten voor een beweegvriendelijke omgeving](#)

[Mulier Instituut: Werkzame elementen van de beweegvriendelijke omgeving](#)

[Model Beweegvriendelijke omgeving \(BVO-model\)](#).

Meer informatie en inspiratie over een gezonde leefomgeving op de [IJssellandscan](#).

Colofon

Uitgave: GGD IJsselland (maart 2023)
Panelonderzoek Beweegvriendelijke Omgeving

Contactgegevens: onderzoek@ggdijsstelland.nl

