

Jasper Schipperijn

hoogleraar Active Living Environments, SDU University of Southern Denmark

EVERY MOVE COUNTS

'Every move counts' is DE boodschap in de nieuwste campagne van de World Health Organisation (WHO) om beweging te stimuleren. Bewegen is veel meer dan sporten of trainen in je sportkleding. Dat is niet nieuw, dat weten we al jaren. Maar, zowel in het preventiebeleid, als in de dagelijkse praktijk, denken de meeste mensen in de gezondheidssector aan sporten of training als ze zeggen 'je moet meer bewegen'. En ook bij de goede voornemens die veel mensen zich aan het begin van een nieuw jaar stellen, wordt vaak gedacht aan sporten of trainen. Niet dat er iets mis is met sporten of trainen, helemaal niet; hoe meer hoe beter. Maar eraan beginnen is voor veel mensen een (te) grote drempel; meer sporten of training past niet zomaar in een toch al druk leven, en het regelmatig blijven sporten of trainen is voor mensen lastig vol te houden.

Veel kleine beetjes
Daarom is het tijd om de gezondheidssector en de burger te helpen beseffen dat 'every move counts'; elk beetje beweging telt en draag bij aan de gezondheid. En vele kleine beetjes zijn vaak makkelijker in te passen dan een extra keer sporten. Op je werk de trap nemen in plaats van de lift, boodschappen op de fiets in plaats van de auto, een extra lange wandeling met de hond; het telt allemaal mee. Het is ook vaak veel makkelijker in te passen in een drukke dag: boodschappen moet je toch doen, en op de fiets gaat (bijna) net zo snel. Bovendien heeft meer beweging tijdens de dagelijkse activiteiten vaak een groter langetermij-

neffect dan meer sporten of trainen als je kijkt naar het totale aantal minuten beweging per week: 5 keer 10 minuten extra fietsen levert al meer op dan één keer een half uur extra sporten in de week.

Meer buiten spelen

Als onderzoeker weet ik dat de meeste volwassenen veruit het grootste deel van hun wekelijkse beweging krijgt door het doen van dingen die 'moeten': boodschappen doen, kinderen naar school brengen, naar je werk gaan. Bewegen in de vrije tijd doen veel mensen graag, maar vaak veel minder dan zichzelf, en beleidsmakers, denken. Hetzelfde geldt op scholen, meer gymnastieklessen is een goed idee,

maar meer tijd om buiten te spelen op een beweegvriendelijk schoolplein, en meer kinderen die naar school lopen of fietsen, heeft meer effect op het voldoen aan de beweegrichtlijnen dan die extra gymles.

Active Living door de ruimtelijke ordening

Vanuit het buitenland, zelfs vanuit het fietsvriendelijke Denemarken waar ik alweer 20 jaar woon en werk, kijken veel mensen vol bewondering naar de Nederlandse steden en de manier waarop fietsers, voetgangers en openbaar vervoer prioriteit krijgen. Voor mij is Nederland HET voorbeeldland voor 'Active Living'; meer bewegen tijdens de dagelijkse activiteiten door

"Meer gymnastieklessen is een goed idee, maar meer tijd om buiten te spelen op een beweegvriendelijk schoolplein, heeft meer effect."

“Veel kleine beetjes dagelijkse beweging zijn samen meer! Every move counts. De manier waarop steden en buurten worden ingericht heeft daar enorm invloed op.”



een goede ruimtelijk ordening. Ik heb echter de indruk dat veel beleidsmakers in Nederland zich daar niet zo bewust van zijn. Als hoogleraar in Active Living Environments zie ik de manier waarop veel steden en gemeentes werken met ruimtelijke ordening als een geweldige kans voor de preventiebeweging om meer mensen, meer te laten bewegen. De juiste ruimtelijke ordening kan meer ruimte creëren voor voetgangers, fietsers en het openbaar vervoer, en het lastiger maken voor auto's.

Een groot internationaal onderzoek¹ dat we in 2016 in 14 steden van 12 landen hebben gedaan, liet zien dat mensen die in de meest beweegvriendelijk buurt wonen 68-89 minuten per week meer bewegen, met ten minste een moderate intensiteit, dan mensen in de minst beweegvriendelijk buurt. Dat wil zeggen dat voor mensen die in een beweegvriendelijk buurt wonen, het veel makkelijker is om de aanbevolen wekelijkse hoeveelheid beweging van 150 minuten te halen.

Active living in preventieakkoord

Veel kleine beetjes dagelijkse beweging hebben samen een groot effect; every move counts. En de manier waarop steden en buurten worden ingericht heeft hier een enorme invloed op. Als het aan mij ligt, zou Active Living door goede ruimtelijk ordening dan ook een hele duidelijke, zelfstandige rol moeten krijgen in het volgende preventieakkoord. Zodanig dat de gezondheidssector in de toekomst actief kan samenwerken met stedenbouwkundigen en verkeersplanners om meer mensen meer te laten bewegen. Met alle gezondheidsvoordelen die het magische medicijn 'beweging' met zich meebrengt. ○

¹ Sallis, JF, Cerin, E, Conway, TL, Adams, MA, Frank, LD, Pratt, M, Salvo, D, Schipperijn, J, Smith, G, Cain, KL, Davey, R, Kerr, J, Lai, PC, Mitas, J, Reis, R, Sarmiento, OL, Schofield, G, Troelsen, J, Van Dyck, D, De Bourdeaudhuij, I, Owen, N. (2016) Urban Environments in 14 Cities Worldwide Are Related to Physical Activity. *Lancet*; 387: 2207-17 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01284-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01284-2)