

Bewegen, jongeren en hun omgeving

ESSAY Rick Prins

Aangezien jongeren te weinig bewegen is er veel interesse in factoren die sport- en beweeggedrag beïnvloeden, zoals omgevingsfactoren en cognitieve factoren. Vaak richten onderzoek en beleid zich op één groep factoren, terwijl een samenspel tussen factoren waarschijnlijk is. Vakgebied overstijgende samenwerking is nodig om beweeggedrag beter te begrijpen en tot de benodigde gedragsverandering te komen.

Jongeren sporten en bewegen te weinig en gedurende de puberteit neemt het sport- en beweeggedrag af. Dit heeft negatieve consequenties voor gezondheid in het latere leven. Daarom moet er wat gebeuren aan het sport- en beweeggedrag van jongeren. Toch lukt het niet goed om het tij echt te keren. Om dat wel te doen moeten programma's en interventies zich richten op belangrijke factoren die gerelateerd zijn aan sporten en bewegen bij jongeren. Tot een jaar of tien geleden werd er vooral onderzoek gedaan naar belangrijke factoren op individueel niveau, zoals de motivatie van een jongere om te sporten. Programma's die zich op deze factoren richten laten beperkte effecten zien, en dan voornamelijk op de korte termijn. Op de lange termijn dooft het effect van veel programma's uit. Recent is er daarom meer interesse gekomen in de invloed van de omgeving op sport- en beweeggedrag. Dit lijkt ook goed te passen in een trend waarin we minder 'betuttelende boodschappen' en overheidsbemoeienis willen, en meer keuzevrijheid. Kort door de bocht zou gezegd kunnen worden: als we iemand een beweegvriendelijke omgeving geven, kan hij of zij zelf kiezen wat er mee te doen. Maar is dat wel zo?

De sociaal-ecologische benadering

Een veelgebruikte theoretische benadering om de invloed van de omgeving op (on)gezond gedrag te begrijpen is de sociaal-ecologische benadering. De gedachte is dat een individu zich in een ecologisch systeem bevindt, waarin factoren zowel binnen het individu als daarbuiten

(de omgeving) van invloed zijn op het gedrag van het individu. In de loop van de tijd zijn er verschillende sociaal-ecologische modellen en raamwerken opgesteld. Uiteraard verschillen de details tussen de verschillende modellen en raamwerken, maar de centrale gedachte is dat het (on)gezonde gedrag van een individu wordt bepaald door een samenspel van individuele en omgevingsfactoren. Binnen het individu valt aan biologische, psychologische of demografische factoren te denken. In omgevingsfactoren wordt vaak een onderscheid gemaakt tussen de sociale, fysieke, economische en politieke omgeving. Echter, dan nog is 'omgeving' een veelomvattend begrip. Daarom wordt er vaak een gelaagdheid aangebracht als het om de omgeving gaat in termen van micro-, meso- of macro-omgeving. In Figuur 1 staat een generalisatie van sociaal-ecologische raamwerken, met voorbeelden van factoren.

De gebouwde omgeving is slechts een onderdeel van de puzzel

Factoren die dicht bij het individu liggen (zoals biologische en psychologische factoren) beïnvloeden het gedrag van het individu het meest direct. Iets verder van het individu liggen factoren in de micro-omgeving, zoals familie, vrienden en wat er thuis aanwezig is (denk hier aan sportkleding, ballen en dergelijke). De micro-omgeving kan direct van invloed zijn op het gedrag of indirect via individuele factoren. Het zou bijvoorbeeld goed kunnen dat doordat familieleden veel sporten (micro-omgeving), iemand positiever denkt over sporten (psychologische factor) en daardoor meer gaat sporten. Daaromheen ligt weer een schil, de meso-omgeving. Deze ligt wat verder van het individu af en bevat factoren die in de buurt, wijk of stad liggen. In de meso-omgeving bevinden zich factoren zoals sociaal kapitaal en sociale cohesie in de buurt; gemeentelijk beleid om buurtsportcoaches in te zetten in bepaalde



Fitness in de openbare ruimte wordt steeds populairder. Amsterdam Westerpark. Foto: Ineke Deelen

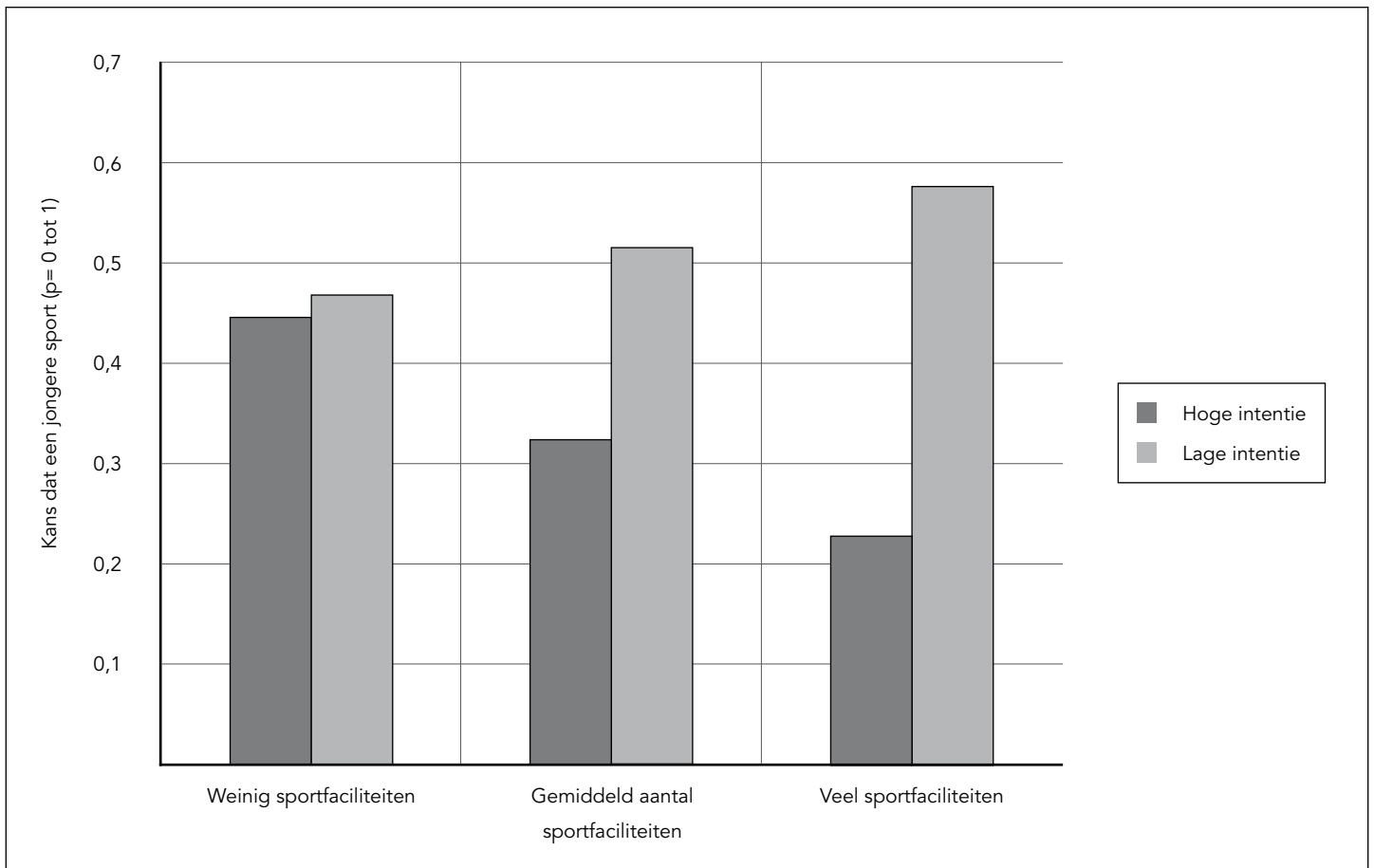
wijken; en de aanwezigheid van sportfaciliteiten. Tot slot is er een macro-omgeving zoals nationaal of internationaal beleid rondom infrastructuur, subsidies en cultuur.

In het afgelopen decennium is de invloed van de omgeving op sport- en beweeggedrag bij jongeren veel onderzocht. In deze onderzoeken werd een grote diversiteit aan fysieke omgevingsfactoren bestudeerd. Denk hierbij aan sportfaciliteiten (sporthallen, zwembaden, trapveldjes), parken, wandelbaarheid, connectiviteit, groen, esthetiek, verkeersdrukte et cetera. Om al die onderzoeken samen te vatten zijn door de jaren heen verschillende literatuuroverzichten gemaakt. Vrijwel elk literatuuroverzicht dat gemaakt is, eindigt met de conclusie dat de resultaten geen eenduidig beeld geven en er meer onderzoek nodig is. Er is dus nog niet echt een duidelijk beeld of de omgeving er veel toe doet.

Het individu en zijn omgeving

Het onderzoek naar omgevingsfactoren op sport- en beweeggedrag is relatief jong en de meetmethoden zijn heterogeen. In de afgelopen decennia werd, als een eerste stap, vooral naar relatief simpele, directe

relaties tussen omgevingsfactoren en sportgedrag gekeken. De sociaal-ecologische raamwerken veronderstellen echter dat er een samenspel is tussen allerlei soorten factoren. Relaties met gedrag zijn dus niet simpel, maar complex. Dat samenspel kan tussen omgevingsfactoren en individuele factoren zijn, maar ook tussen verschillende omgevingsfactoren. Het zou dus goed kunnen dat een 'beweegvriendelijke' gebouwde omgeving alleen bij een ideale configuratie van de sociale omgeving en individuele factoren tot meer sportgedrag leidt. Erg goede sportfaciliteiten hebben geen impact op het sportgedrag van een jongere als de sociale omgeving niet ondersteunend is, er te veel criminaliteit is of als hij of zij niet wil sporten. Op een zelfde manier heeft een sporthal buiten de stad niet veel impact op sportgedrag als de bereikbaarheid niet goed is. Veel van de voorgenoemde studies omarmen deze complexiteit niet. Er werd immers naar directe relaties van omgevingsfactoren gekeken; zonder rekening te houden met een samenspel met andere belangrijke factoren. Als het samenspel tussen factoren inderdaad zo belangrijk is, dan is het ook niet vreemd dat er geen overtuigend bewijs is voor een impact van de omgeving op sportgedrag.



De kans dat een jongere sport naar de aanwezigheid van sportfaciliteiten en intentie om te sporten. Bron: Rick Prins

De fysieke omgeving is belangrijk maar niet voldoende

In recentere onderzoeken wordt de hiervoor genoemde complexiteit steeds meer meegenomen. Er wordt dus steeds meer onderzoek gedaan naar het samenspel tussen verschillende factoren uit de sociaal-ecologische raamwerken. De resultaten tot dusver zijn veelbelovend; het gesuggereerde samenspel lijkt er daadwerkelijk te zijn. In de volgende twee alinea's wordt een samenvatting gegeven van twee gepubliceerde studies die we onder Rotterdamse jongeren hebben uitgevoerd. Beide studies gaan expliciet over het samenspel tussen de fysieke omgeving en andere factoren.

Jongeren die in een buurt met veel sociaal kapitaal wonen, doen meer aan sport

In de eerste studie werd gekeken naar het samenspel tussen de intenties van het individu om te sporten en de aanwezigheid van sportfaciliteiten in de buurt. Het achterliggende idee was dat wanneer een jongere een positieve intentie heeft om te gaan sporten, de kans dat deze jongere gaat sporten groter wordt naarmate er meer sportfaciliteiten in de buurt zijn (binnen een straal van 1600 meter). Eerst keken we naar de directe relatie tussen de aanwezigheid van formele sportfaciliteiten en een verandering in sportparticipatie over twee jaar. We vonden geen relatie tussen de aanwezigheid van formele sportfaciliteiten (bijvoorbeeld

sporthallen, zwembaden, gymzalen, fitnesscentra) en een verandering in sportparticipatie. Dit is in lijn met wat de literatuuroverzichten al voorspelden. Op individueel niveau voorspelden motivationele factoren zoals iemands attitude en de intentie om te sporten de sportparticipatie wél. Dat is ook niet heel verrassend, omdat iemands motivatie dichter op het gedrag van die persoon staat dan zijn omgeving.

We weten echter ook dat iemand die een intentie heeft om te sporten niet per se naar deze intentie handelt; het Engelse gezegde gaat immers 'The road to hell is paved with good intentions'. Dit gat tussen wat onze intentie is en wat we daadwerkelijk doen wordt ook wel de 'intention-behaviour gap' genoemd. Er zijn verschillende factoren die dit gat kunnen slechten. Dit zijn veelal faciliterende factoren, die een individu beter in staat stellen om naar zijn of haar intentie te handelen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het maken van goede plannen om intenties om te zetten in gedrag. Ook de aanwezigheid van sportfaciliteiten zou een bijdrage kunnen leveren aan het verkleinen van de intention-behaviour gap. Het is aannemelijk dat een jongere met positieve intenties deze niet omzet in (sport)gedrag, wanneer er onvoldoende mogelijkheden zijn om dat te doen. De aanwezigheid van voldoende sportfaciliteiten zorgt voor meer mogelijkheden om intenties om te zetten in sportgedrag. De analyses naar het samenspel tussen de aanwezigheid van sportfaciliteiten en de intentie van een jongere lieten inderdaad zien dat wanneer er meer sportfaciliteiten in de buurt van een jongere waren, de kans dat hij of zij naar zijn of haar intenties handelde groter werd (zie Figuur 2). Jongeren met een positieve intentie én meer sportfaciliteiten in hun buurt gingen over de tijd meer sporten dan jongeren met een positieve intentie maar

weinig sportfaciliteiten in de buurt. Als we dit omzetten naar onze vraag: 'hoe krijgen we jongeren aan het sporten?' dan lijkt het dus verstandig om zowel in te zetten op het faciliteren van sport (de mogelijkheden bieden) als op het versterken van intenties om te sporten (bijvoorbeeld via gezondheidseducatie).



Generalisatie van sociaal-ecologische modellen. Bron: Rick Prins

Naast het samenspel tussen individuele factoren en hun omgeving, zal er volgens de sociaal-ecologische benadering ook samenspel zijn tussen verschillende omgevingsfactoren. Het zou bijvoorbeeld goed kunnen dat de aanwezigheid van parken pas tot meer sportparticipatie leidt, als de sociale omgeving prettig is. Een sociale omgevingsfactor die mogelijk van belang is, is sociaal kapitaal in de buurt. Sociaal kapitaal kan omschreven worden als de bronnen/mogelijkheden (bijvoorbeeld normen, vertrouwen) die beschikbaar zijn voor alle leden van een gemeenschap (bijvoorbeeld een buurt). Het zou goed kunnen dat in buurten met meer sociaal kapitaal het prettiger is om buiten te zijn en dat daarom sportfaciliteiten en parken beter gebruikt worden. Daarom bestudeerden we hoe buurt sociaal kapitaal en de aanwezigheid van parken en sportfaciliteiten gerelateerd waren aan sportgedrag bij jongeren. We vonden wederom geen simpele, directe relatie tussen de aanwezigheid van parken en sportfaciliteiten en sportgedrag. Jongeren die in een buurt met meer sociaal kapitaal woonden deden wel veel meer aan sport. Op het moment dat er veel parken én veel sociaal kapitaal aanwezig waren in de buurt werd er het meeste gesport. Het geheel is hier meer dan de som der delen. Met formele sportfaciliteiten werd dit samenspel niet gevonden. De sociale en fysieke omgeving zijn dus niet los van elkaar te beschouwen. Kortom, de relatie tussen (fysieke) omgevingskenmerken en sportgedrag bij jongeren is complex en deze complexe systemen beginnen we net een beetje te begrijpen. Het is goed om ons te realiseren dat de fysieke omgeving slechts een onderdeel van een grote puzzel is.

Implicaties

Wat betekenen deze resultaten in de praktijk? Het belangrijkste is dat de impact van (het veranderen van) dezelfde omgevingsfactor niet in alle situaties hetzelfde zal zijn. Daarmee hoeft het succes van een sporthal of een mooi voetbalveldje in wijk A niet hetzelfde te zijn als in wijk B, omdat in beide wijken andere mensen wonen en omdat de bredere context (denk aan sociale omgeving, economische omgeving, andere fysieke omgevingsfactoren) ook anders is in beide wijken. Als alle andere factoren 'juist' zijn om sportgedrag te bevorderen, zou het wel goed kunnen dat de introductie van een nieuw sportveldje er voor zorgt dat er (veel) meer gesport en bewogen wordt in de wijk. Het zou in dat geval voor die wijk het ontbrekende stukje van de puzzel kunnen zijn. Gezien de resultaten van de gepresenteerde studies lijkt het er op dat de gebouwde omgeving mogelijk belangrijk, maar zeker niet voldoende is om het sport- en beweeggedrag van jongeren substantieel te veranderen. Een multidisciplinaire aanpak is belangrijk om onze jongeren meer aan het sporten en bewegen te krijgen. Hierbij moeten meerdere velden (bijvoorbeeld geografie, verkeerskunde, gezondheidswetenschappen en sociologie) uit het beleid, de praktijk en wetenschap beter samenwerken. Misschien moeten we naar analogie van 'Health in All Policies' naar 'Sports in All Policies' streven.

Rick Prins (rgp31@medschl.cam.ac.uk) is werkzaam als career development fellow bij het 'UKCRC Centre for Diet and Activity Research' (CEDAR), MRC Epidemiology Unit, University of Cambridge School of Clinical Medicine. Daar doet hij onderzoek naar de effecten van omgevingsveranderingen op beweeggedrag en de mechanismen daarachter. De samengevatte studies zijn samen met prof. Dr. Ir. Hans Brug (VUMC) en Dr. Anke Oenema (Maastricht University) uitgevoerd. Dit stuk is op persoonlijke titel geschreven en standpunten en meningen zijn van de auteur en komen niet noodzakelijkerwijs overeen met die van co-auteurs van aangehaalde artikelen, werkgevers (Erasmus MC, University of Cambridge) of subsidieverstrekkers (ZonMw, Medical Research Council).

Literatuurselectie

- Bronfenbrenner, U. (2010) *The Ecology of Human Development* (herdruk 1979), Cambridge, MA: Harvard University.
- Prins, R.G., et al. (2010) Availability of sports facilities as moderator of the intention-sports participation relationship among adolescents. *Health Education Research* 25, nr. 3, pp. 489-497.
- Prins, R.G., et al. (2012) Are neighbourhood social capital and availability of sports facilities related to sports participation among Dutch adolescents? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 9, nr. 1, p. 90.