

Welk groen stimuleert beweeggedrag?

INTRODUCTIE

Onvoldoende bewegen wordt gezien als een groot probleem voor de publieke gezondheid, en beleidsmakers en zorgprofessionals zoeken naar manieren om mensen meer te laten bewegen. Groene omgevingen (bijv. stadsparken) worden gezien als plekken die bewegen kunnen stimuleren. Er is echter nog onduidelijkheid over welke type groene omgevingen beweeggedrag het beste stimuleren en hoeveel groen er nodig is om mensen aan het bewegen te krijgen. Inzicht is nodig in hoe verschillende typen groen zowel de intensiteit als het type beweeggedrag kunnen beïnvloeden.

DOEL

Het in kaart brengen van beweeggedrag (type en intensiteit) van volwassenen in groene omgevingen, welke variëren in grootte (km²) en type (bijv. park, bos).

METHODE

Deelnemers

Volwassenen in de leeftijd van 45 – 65 jaar (N = 277)

Gemiddelde leeftijd: 56,6

N = 175 uit Maastricht, N = 102 uit Rotterdam

Meetinstrumenten



Onderzoeksgebied



RESULTATEN

Bezoeken

N = 1790

N = 633

N = 270

N = 472

N = 415

N = 636

N = 22

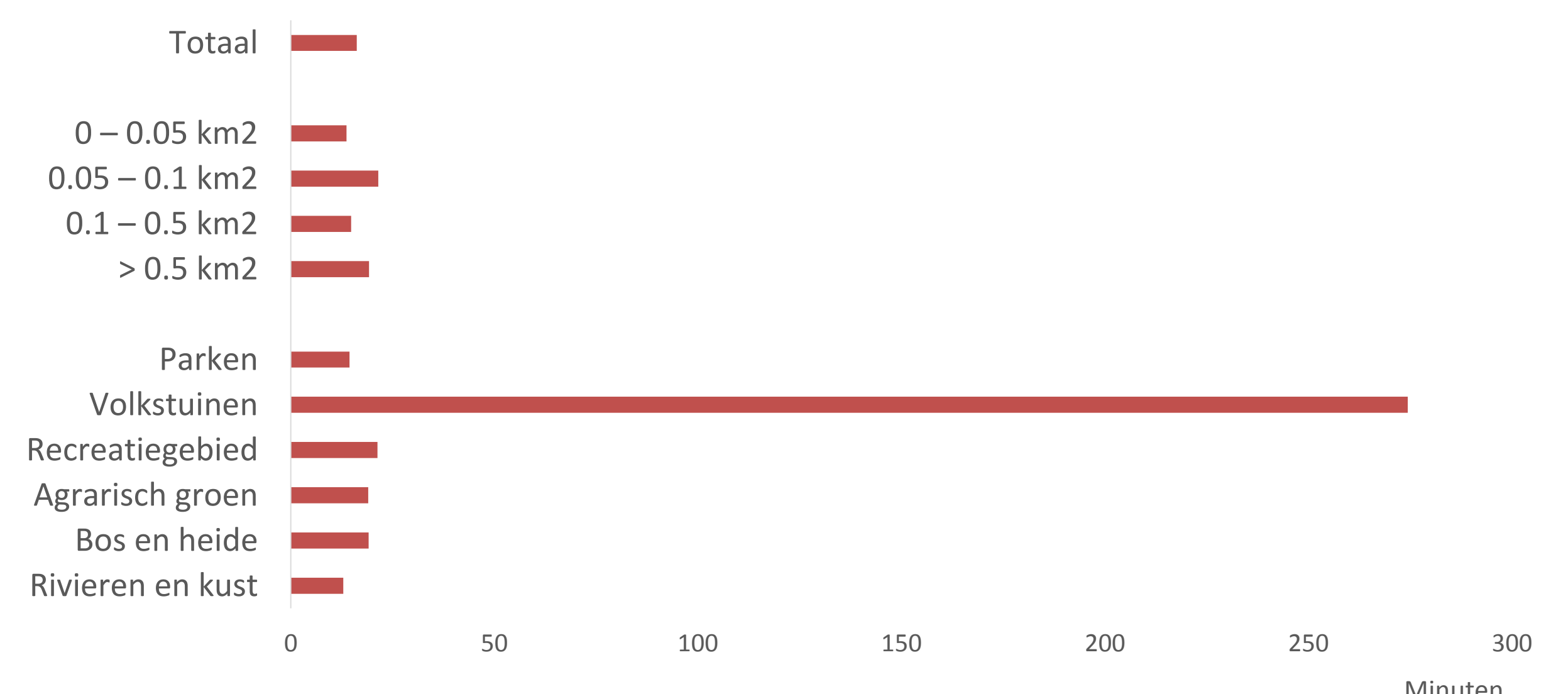
N = 87

N = 598

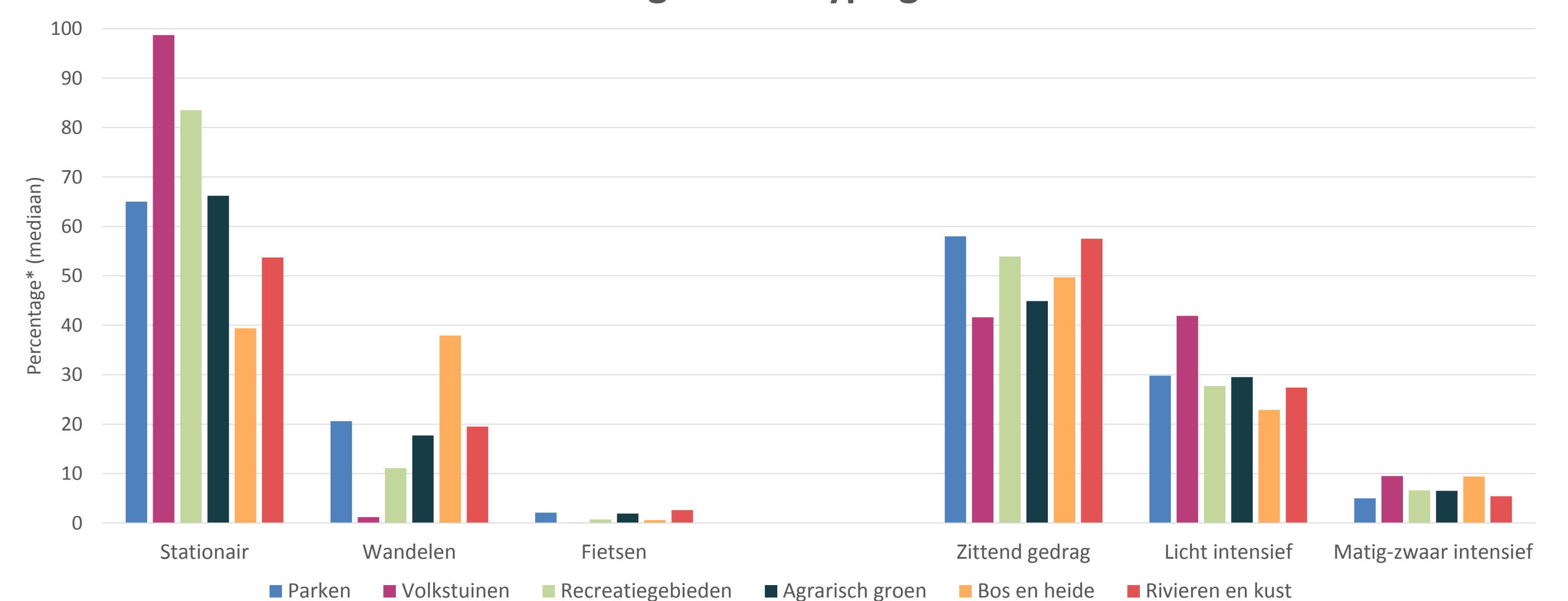
N = 111

N = 336

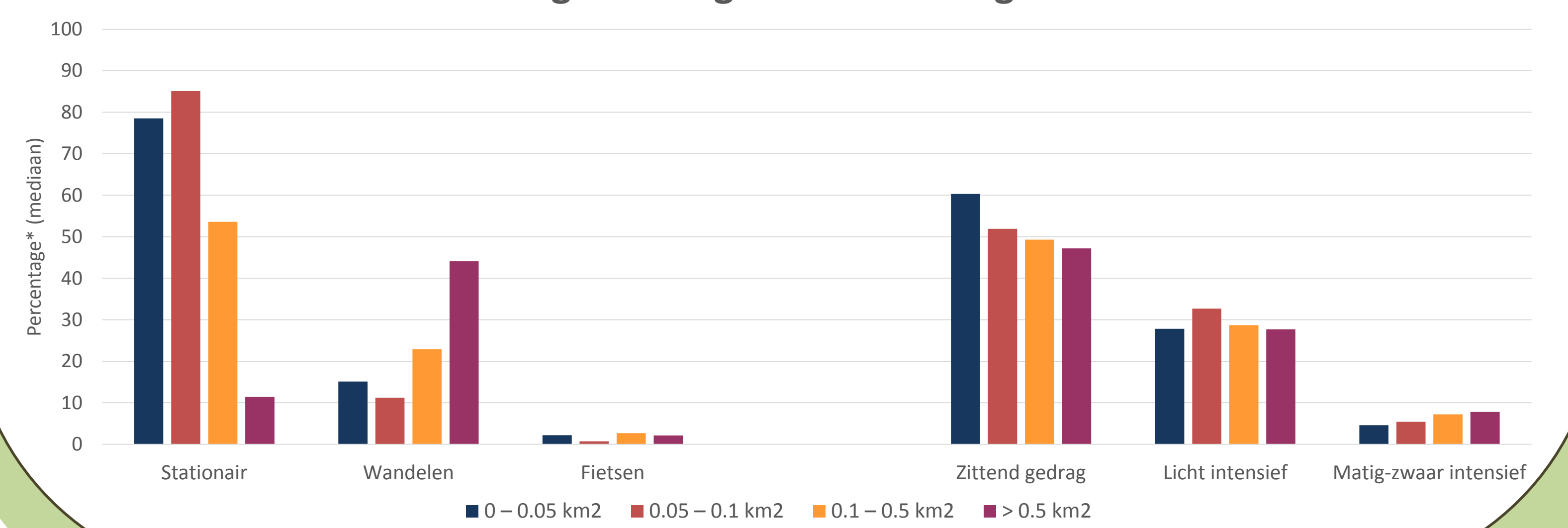
Gemiddelde tijdsduur per bezoek



Bewegen naar type groen



Bewegen naar grootte van het groen



*Percentage van totale tijd doorgebracht in groen van verschillend type en grootte

CONCLUSIE

- ☞ Verschillende typen groen faciliteren verschillende vormen en intensiteiten van bewegen.
- ☞ Van alle bezoeken aan groene omgevingen hebben bezoeken aan volkstuinen de langste duur, hier liggen de percentages licht en matig-zwaar intensief bewegen ook het hoogste.
- ☞ Een toename in de grootte van het groen is gecorreleerd met een afname van zittend gedrag en een toename van matig-zwaar intensief bewegen en wandelen.