INEKE DEELEN WERKT ALS ONDERZOEKER EN ADVISEUR SPORT BIJ **DSP** EN PROMOVEERT BIJ HEALTHY URBAN LIVING, **SOCIALE GEOGRAFIE EN PLANOLOGIE, AAN DE UNIVERSITEIT UTRECHT.**

TEKST: **INEKE DEELEN**

Zien sporten, doet **sporten?**

De stad wordt steeds intensiever gebruikt door sporters. Als ik op een doordeweekse avond door een willekeurig stadspark fiets, zie ik groepjes hardlopers, parkvoetballers, fitgirls, boksers en bootcampers. Als wielrenner en hardloper die zelf ook veelvuldig gebruik maakt van de openbare ruimte, moet ik bekennen dat het zien van andere sportende mensen mij motiveert. Maar of dit voor iedereen zo werkt?

Uit onderzoek blijkt dat de omgeving een positief effect kan hebben op sporten en bewegen. Dat gemeenten de laatste jaren flink investeren in het faciliteren van sporten en bewegen in de openbare ruimte is dan ook een positieve ontwikkeling. Fitnesstoestellen worden aangelegd in parken, en groene hardlooproutes zorgen voor verbindingen tussen die parken. Een trend die recent is ingezet, is het meer openbaar en vrij toegankelijk maken van sportaccommodaties (en bijbehorende sportverenigingen) voor iedereen. Wat we echter nog niet weten, is hoe succesvol de huidige investeringen in de beweegvriendelijke en sport stimulerende openbare ruimte zijn. Waar hebben verschillende sporters en niet-sporters eigenlijk behoefte aan? Maar vooral ook: hoe kunnen we met de inrichting van de omgeving ook mensen die nog niet sporten in beweging krijgen?

Vanuit de (sport) psychologie is bekend dat het überhaupt starten met sporten of meer bewegen, én het volhouden hiervan, de lastigst te beïnvloeden onderdelen van gedragsverandering zijn. Voorwaarden hiervoor zijn competentie, verbondenheid en autonomie. Als een activiteit aan deze drie psychologische basisbehoeften voldoet, stimuleert dit de intrinsieke motivatie, en vervolgens of iemand het gezonde gedrag ook volhoudt. Iedereen heeft hier verschillende behoeften in. Waar voor de één flexibiliteit belangrijk is, heeft een ander juist baat bij vaste trainingstijden en locaties. En waar de één graag met anderen sport of beweegt om bepaalde doelen te behalen, kan de ander prima zichzelf motiveren met een beetje hulp van apps zoals Strava.
De omgevingspsychologie leert ons daarnaast dat een beweegvriendelijke en sport stimulerende omgeving naast bereikbaar ook prikkelend, uitdagend, flexibel en divers genoeg moet zijn om verschillende groepen mensen aan te spreken.

Om sporten en bewegen te stimuleren, ligt de uitdaging dus in het maken van een koppeling tussen de fysieke omgeving en het triggeren van de psychologische behoeften en motivatie.
Om dit te bereiken moet eerst onderzocht worden wie op dit moment de sporters en bewegers in de openbare ruimte zijn en wat hun behoeften zijn. De volgende stap is onderzoeken hoe die koppeling tussen behoeften, motivatie en de inrichting van de omgeving precies werkt: wie spoor je op welke manier aan tot sporten of bewegen? Het ontbreekt momenteel vaak aan dergelijke onderbouwingen van beleid, terwijl onderzoek juist bij voorkeur plaatsvindt vóórdat gemeenten fysieke interventies in de openbare ruimte toepassen. Daarnaast zijn goede evaluatiestudies nodig: wat werkt en wat niet? Bewoners, sportaanbieders en andere belanghebbenden zou je hierbij graag in een vroeg stadium willen betrekken. Dit is ook iets wat vaak nog in de kinderschoenen staat, maar waar straks met de Omgevingswet verandering in moet komen. Door meer onderzoek te doen en interventies te evalueren, kan uiteindelijk meer effect worden gehaald uit investeringen in welke sportieve ruimte dan ook. 'Zien sporten, doet sporten' helpt intussen gratis een handje mee!

> "Om sporten en bewegen te stimuleren, ligt de uitdaging in het maken van een koppeling tussen de fysieke omgeving en het triggeren van de psychologische behoeften en motivatie."