



Gemeente  
Amsterdam



# Beweegatlas

Amsterdam 2016

November 2016

## **Colofon**

### **Beweegatlas**

Amsterdam 2016

Dit is een product van cluster Ruimte & Duurzaamheid van de Gemeente Amsterdam. De Beweegatlas is gemaakt in het kader van Programma Bewegende stad, projectleider Elvira Vreeswijk.

#### **Tekstbijdragen:**

Anne Meijer, Marijn Sleurink, Laura Hakvoort en Jos Gadet

#### **Vormgeving en kaartmateriaal:**

Tim Ruijs, Samantha Martin del Campo Munoz,

Jurian Voets en Laura Hakvoort

#### **Foto's:**

Foto's zijn afkomstig van Beeldbank Amsterdam en medewerkers van Ruimte en Duurzaamheid, tenzij anders vermeld.

#### **Met dank aan:**

Joost Hartman en Nelleke Penninx (Sport en Bos), Ilona Steenkamer, Hilde Stegeman, Henriette Dijkshoorn, Sanne Franssen, Fred Woudenberg (allen GGD), Thomas Koorn, Ria Hilhorst, Frans Solleveld en Jeroen Grooten (allen V&OR), Jeroen Slot, Esther Jakobs, Jessica Greven (allen OIS), Marije Raap (G&O), Elvira Vreeswijk, Flora Nycolaas, Michelle Muller en Bas Rooker (allen R&D).

# Beweegatlas

## Amsterdam 2016

November 2016



# Inhoudsopgave

<b>1</b>	Inleiding	<b>blz 7</b>
<b>2</b>	Beweeggedrag van Amsterdammers	<b>blz 13</b>
<b>3</b>	Beweegmogelijkheden en gebruik ervan	
<b>3.1</b>	Fietsen & Wandelen	<b>blz 23</b>
<b>3.2</b>	Sporten	<b>blz 33</b>
<b>3.3</b>	Spelen	<b>blz 43</b>
<b>4</b>	Nieuwe stad	<b>blz 53</b>
<b>5</b>	Bestaande stad	<b>blz 59</b>
<b>6</b>	Geraadpleegde bronnen	<b>blz 75</b>



# 1 Inleiding

De laatste decennia beseffen steeds meer mensen dat een gezonde levensstijl de levenskwaliteit bevordert. Met de groeiende welvaart is de maatschappelijke aandacht voor het welzijn groter geworden. Onderzoek toont aan dat een gezonde levensstijl een belangrijke bijdrage levert aan ons welzijn. Als we gezond en actief zijn voelen we ons fitter en functioneren we beter.

Hoe kunnen we een gezonde levensstijl bevorderen in het dagelijks leven van alle Nederlanders? Deze vraag staat dan ook hoog op de politieke agenda. Naast het financieren van onderzoek doen het landelijk en het lokaal bestuur dit bijvoorbeeld door gericht het rook-, drink en eetgedrag van mensen te beïnvloeden. Maar bij het stimuleren van een gezonde levensstijl hoort ook aandacht voor bewegedrag.

Bewegen leidt tot verlenging van het aantal gezonde jaren dat we leven en tot meer levenskwaliteit op onze oude dag. En ook: minder kans op obesitas, minder schooluitval, betere resultaten op school, beter inkomen, lagere zorgkosten, en minder ziekteterzuim op werk. Bewegen geeft een fit, energiek en gezond gevoel. Daarnaast tonen wetenschappers aan dat bewegen evenzo belangrijk is voor de hersenen. Mensen die actief zijn, hebben op latere leeftijd veel minder last van dementie. Ook na je vijfentwintigste is bewegen – stevig doorfietsen of doorlopen is al genoeg – essentieel voor het functioneren van je brein.

Eén van de manieren om een gezonde levensstijl te bevorderen is dan ook om de omgeving zo in te richten dat bewegen (spelen, sporten, wandelen, fietsen) vanzelfsprekender en aantrekkelijker wordt. Dit heeft niet alleen positieve gevolgen voor de gezondheid en het welzijn van mensen, maar ook voor de aantrekkelijkheid van een plek. Dit is waar het programma Bewegende Stad zich op richt.

Amsterdam is een kennisstad en speelt niet alleen een leidende rol in de Nederlandse economie, maar behoort ook op mondial niveau tot steden die ertoe doen. Het aantrekken en behouden van talent staat daarom ook in Amsterdam centraal (*Structuurvisie 2040, Strategisch Plan Amsterdam maakt mogelijk, Koers 2025*). Omdat in de kenniseconomie niet meer de beschikbaarheid van fysieke grondstoffen of gunstige transportkosten, maar juist de aanwezigheid van menselijk kapitaal de belangrijkste vestigingsfactoren zijn, is de aantrekkelijkheid van een stad een cruciale reden voor mensen en bedrijven om zich er te vestigen. Een aantrekkelijke stad, waar je gezond kan leven, wonen en werken, is daarom niet alleen maatschappelijk en politiek interessant, maar zeker ook economisch.

## Samen naar een Bewegende Stad

De **ambitie van de Bewegende Stad** is: alle Amsterdammers stimuleren om bewust of onbewust meer te bewegen. Buiten én binnen, door te sporten en te spelen, en als ze onderweg zijn. Om deze ambitie waar te kunnen maken is samenwerking gezocht met de GGD Amsterdam, het programma Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht, Verkeer en Openbare Ruimte, Sport en Bos en Grond en Ontwikkeling. Samen met deze partijen wordt in het programma aan 4 onderdelen gewerkt:

- De (ruimtelijke) bouwstenen voor een beweegvriendelijke stad (Beweeglogica);
- Experimenten die in de bestaande stad mensen aanzetten meer te bewegen worden experimenten uitgevoerd;
- nieuw te bouwen delen van de stad zijn proeftuinen van de bewegende stad;
- toetsen van proeftuinen en experimenten op effecten en feitelijke beweeggedrag in relatie tot de fysieke inrichting van de stad (start punt is beweegatlas)

Het is voor het eerst dat de ruimtelijke en sociale sector zich gezamenlijk sterk maken voor een beweegvriendelijker stad.

Om alle Amsterdammers te stimuleren meer te bewegen hebben we, naast samenwerking met bovenstaande partijen, ook de inzet van (andere) stadsmakers van zowel binnen als buiten de gemeente nodig.

Samen met hen kunnen we ervoor zorgen dat de stad beweegvriendelijker wordt ingericht. Daartoe zijn de Beweeglogica en de Beweegatlas ontwikkeld.

## Vier uitgangspunten als basis

De Beweeglogica is een belangrijke pijler voor de Bewegende Stad en daarmee voor deze atlas. De logica geeft uitgangspunten die aan de basis liggen van een bewegende stad:

- **De Bewegende Stad geeft ruim baan aan de fiets en de voetganger:** één van de belangrijkste vormen van beweging in de stad is het wandelen of te fietsen naar dagelijkse bestemmingen als werk, school of de winkel. In een stad met een hoge bebouwingsdichtheid, een fijnmazig stratenpatroon en een menging van voorzieningen, bedrijvigheid, winkels en wonen, kunnen bewoners gemakkelijk naar hun dagelijkse bestemmingen lopen of fietsen.
- **In de Bewegende Stad is sport om de hoek:** Sporten in de stad is een essentieel onderdeel van bewegen, zowel in georganiseerd verenigingsverband als ongeorganiseerd op individuele en collectieve basis. Om iedereen te kunnen laten sporten is voldoende plek nodig bij (sport) verenigingen, in parken, maar ook op straten en pleinen. De ruimte en faciliteiten om te kunnen sporten moeten op de juiste plek zitten, goed bereikbaar voor doelgroepen en aansluiten op de wensen van bewoners en gebruikers.

- **de Bewegende Stad is een speeltuin:**

Voor kinderen, volwassenen én ouderen geeft de inrichting van de stad; straten, stoepen, parken, pleinen en water, aanleiding tot spelen, recreëren en dus tot bewegen. Om te kunnen spelen moet je je veilig voelen, heb je ruimte nodig en moet de omgeving prikkelen om zelf een spel te verzinnen. Ook de kwaliteit van de openbare ruimte (op de juiste plek, goed ontsloten en veilig) is daarbij van cruciaal belang.

- **in de Bewegende Stad wordt niet stil gezeten:**

De Bewegende Stad gaat niet alleen over de openbare ruimte. Ook de gebouwen en hun directe omgeving kunnen bewegen uitlokken door zichtbare, ruime trappen, een basketbalveld op het dak of door ervoor te zorgen dat mensen een stukje moeten lopen van de koffieautomaat naar de vergaderzaal.

### Amsterdams beweeggedrag in beeld

Of iemand wel of niet beweegt wordt sterk bepaald door iemands levensstijl. Er zijn twee belangrijke invloeden op de levensstijl van een individu: **sociale omgeving** en **fysieke omgeving** (Koelen, Van den Ban, 2004). Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de impact van de sociale omgeving groot is. naast de Ook sociaal demografische, persoonlijke en culturele factoren spelen een belangrijke rol in het beweeggedrag van mensen.

Uit de uitgevoerde literatuurstudie ten behoeve van de Beweeglogica blijkt dat er verschillende aspecten van de fysieke omgeving zijn die goede kansen bieden om mensen (onbewust) tot meer bewegen aan te zetten. Het toepassen van de Beweeglogica bij

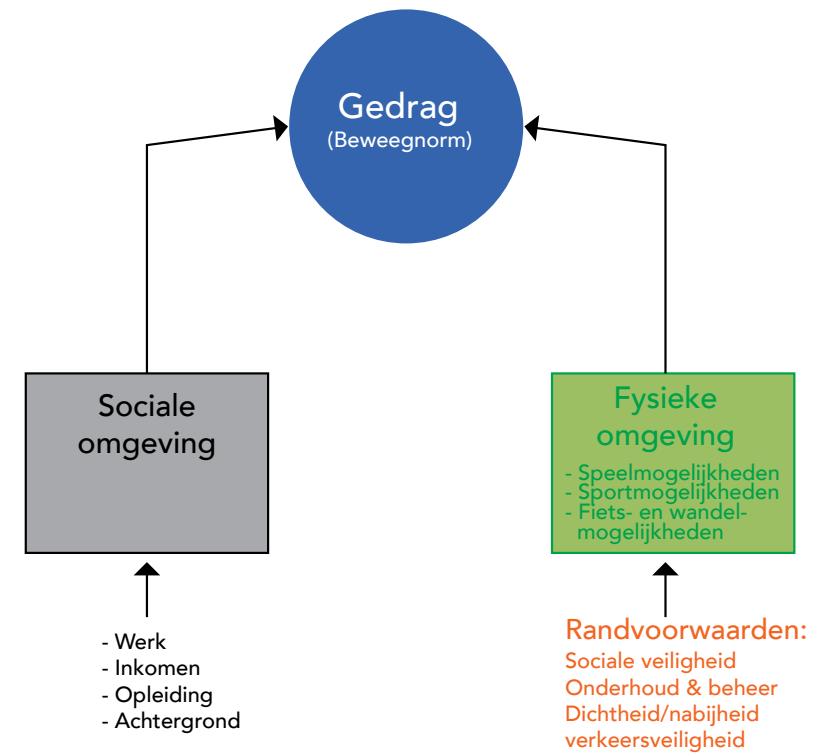
de (her)inrichting van bestaande en nieuwe Amsterdamse wijken zal de leefomgeving van Amsterdammers, als belangrijke randvoorwaarde voor levensstijl en verplaatsingskeuzes, nóg meer dan nu tot een positieve invloed maken op het beweeggedrag van bewoners van de stad.

De Beweegatlas brengt de staat van bewegen in Amsterdam in beeld door cijfers over beweeggedrag te combineren met gegevens over de fysieke inrichting van de stad. Naast de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (zie kader) zijn ook cijfers van de GGD, Sport en Bos en Verkeer & Openbare Ruimte gebruikt om het beweeggedrag van Amsterdammers in kaart te brengen.

Waar bewegen we, hoe bewegen we en bewegen we voldoende?

In de Beweegatlas zijn daarnaast de mogelijkheden die de fysieke omgeving (de stad) biedt om te bewegen in beeld gebracht: (sport-)voorzieningen, routes en parken en sportvelden. Het geeft een antwoord op de vraag: waar kunnen we bewegen?

De mogelijkheden om te bewegen zijn uitgesplitst naar de drie uitgangspunten uit de Beweeglogica (Spelen, Sporten en Fietsen en Wandelen). In de fysieke omgeving gelden daarnaast een aantal randvoorwaarden voor bewegen. Dit zijn aspecten als sociale veiligheid, dichtheid aan mensen en voorzieningen, verkeersveiligheid en onderhoud van de openbare ruimte.



**Figuur 1** Overzicht van de, in deze atlas, bestudeerde invloeden op (beweeg-)gedrag

Naast de fysieke omgeving wordt waar mogelijk ook de invloed van de sociale omgeving (de mens) in kaart gebracht. Werk, inkomen, opleiding en culturele achtergrond bepalen immers in sterke mate of iemand veel of weinig zal bewegen.

De fysieke inrichting van de stad en het beweeggedrag van Amsterdammers worden **per uitgangspunt van de Beweeglogica en per stadsdeel** met elkaar vergeleken. De informatie in de Beweegatlas vormt de basis voor het vaststellen van de aard van de opgave per thema of per gebied. Zo ontstaat inzicht in de mogelijkheden om bewegen te bevorderen vanuit het fysiek domein, sociaal domein of een combinatie van beide. De Beweeglogica biedt vervolgens handvatten aan alle stadsmakers, van ontwerper tot projectontwikkelaar, van sportschool tot werkgever om aan de opgave te werken.

### Vervolgstappen

Conclusies op basis van de kennis die voortkomt uit dit onderzoek blijven in de meeste gevallen prematuur, omdat er ondanks de huidige kennis nog veel vragen onbeantwoord blijven. Onderstaande bevindingen dienen dan ook vooral als startpunt van waaruit de verbanden die gevonden zijn tussen beweeggedrag, de inrichting van de fysieke ruimte en ingrepen in het sociale domein verder uit gewerkt kunnen worden. Om de daadwerkelijke opgaven en mogelijke aanpakken hiervan op tafel te krijgen, van buurtniveau tot stad, is het van groot belang kennis op te halen bij mensen met lokale kennis en praktijkervaring. Dit document moet dan ook gezien worden als een dynamisch product, dat in het kader van het project Bewegende Stad steeds aangevuld zal worden met kennis van experts op alle relevante thema's.

Tot slot is het belangrijk om de informatie die verzameld is te delen met anderen. Niet alleen de gemeente kan werken aan een beweegvriendelijker stad, iedereen kan hier zijn steentje aan bijdragen. Door het delen van de informatie (zoveel mogelijk in de vorm van open data) maken we het voor iedereen zo makkelijk mogelijk om daadwerkelijk tot actie over te gaan.

Er zal ook een interactieve versie van de Beweegatlas ontwikkeld worden, waarmee de informatie in deze statische, papieren atlas op een overzichtelijke en toegankelijke manier gedeeld wordt op een website en up-to-date gehouden zal worden.

Tot slot enkele leestips voor de Beweegatlas :

- Daar waar het beweeggedrag in kaart wordt gebracht is geprobeerd om dat zoveel mogelijk in blauwe kleuren te doen. Daar waar het fysieke aspecten betreft, is dit in de kleur groen verbeeld. Voor de leesbaarheid van enkele specifieke kaarten is hier af en toe van afgeweken.
- De data zijn (nog lang) niet altijd compleet. De vergelijking tussen beweeggedrag en fysieke mogelijkheden om te bewegen is dan ook nog niet in elk hoofdstuk te maken. De hoop is dat gaandeweg de ontbrekende data worden aangevuld.
- Tegelijkertijd zijn meer data over beweeggedrag beschikbaar dan voor deze atlas gebruikt zijn. Deze data zijn verzameld in één overzichtelijk bestand en waar mogelijk gedeeld op de interactieve versie van de Beweegatlas.

## Nederlandse Norm Gezond Bewegen

### De Beweegnorm

Omdat bewegen zo belangrijk is voor de gezondheid is in 1998 een nationale norm opgesteld. De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB, hierna: Beweegnorm) staat voor het aantal minuten dat iemand van een bepaalde leeftijd minimaal per dag zou moeten bewegen om de gezondheid te bevorderen. Met ‘bewegen’ wordt minimaal matig intensieve inspanning bedoeld: je hart gaat sneller kloppen en je haalt iets sneller adem. Voorbeelden zijn flink doorwandelen, fietsen of zwemmen.

- Voor *volwassenen* is de beweegnorm minstens een *half uur* (opgeteld per dag) bewegen.
- Voor *55+* geldt ook een *half uur*, maar zij kunnen iets *rustiger aan* doen (stevig wandelen telt bijvoorbeeld ook al mee).
- *Kinderen* moeten elke dag *een uur* matige lichamelijke inspanning leveren om aan de norm te voldoen. Daarbij moeten zij ook *twee keer per week oefeningen* op het gebied van kracht, lenigheid en coördinatie doen. Met twee keer per week gym op school kan een kind daar relatief eenvoudig aan voldoen.<sup>1</sup>

1 bron: <http://www.nisb.nl/weten/normen.html> en <https://www.allesoversport.nl/artikel/hoeveel-moet-je-bewegen/>

### Nuances op de beweegnorm

Omdat ‘matig intensief sporten’ een vage omschrijving is en het daarmee dus lastig te bepalen is of iets wel of niet onder de beweegnorm valt, wordt aan een nieuwe norm gewerkt door de Gezondheidsraad. Deze wordt begin 2017 verwacht.

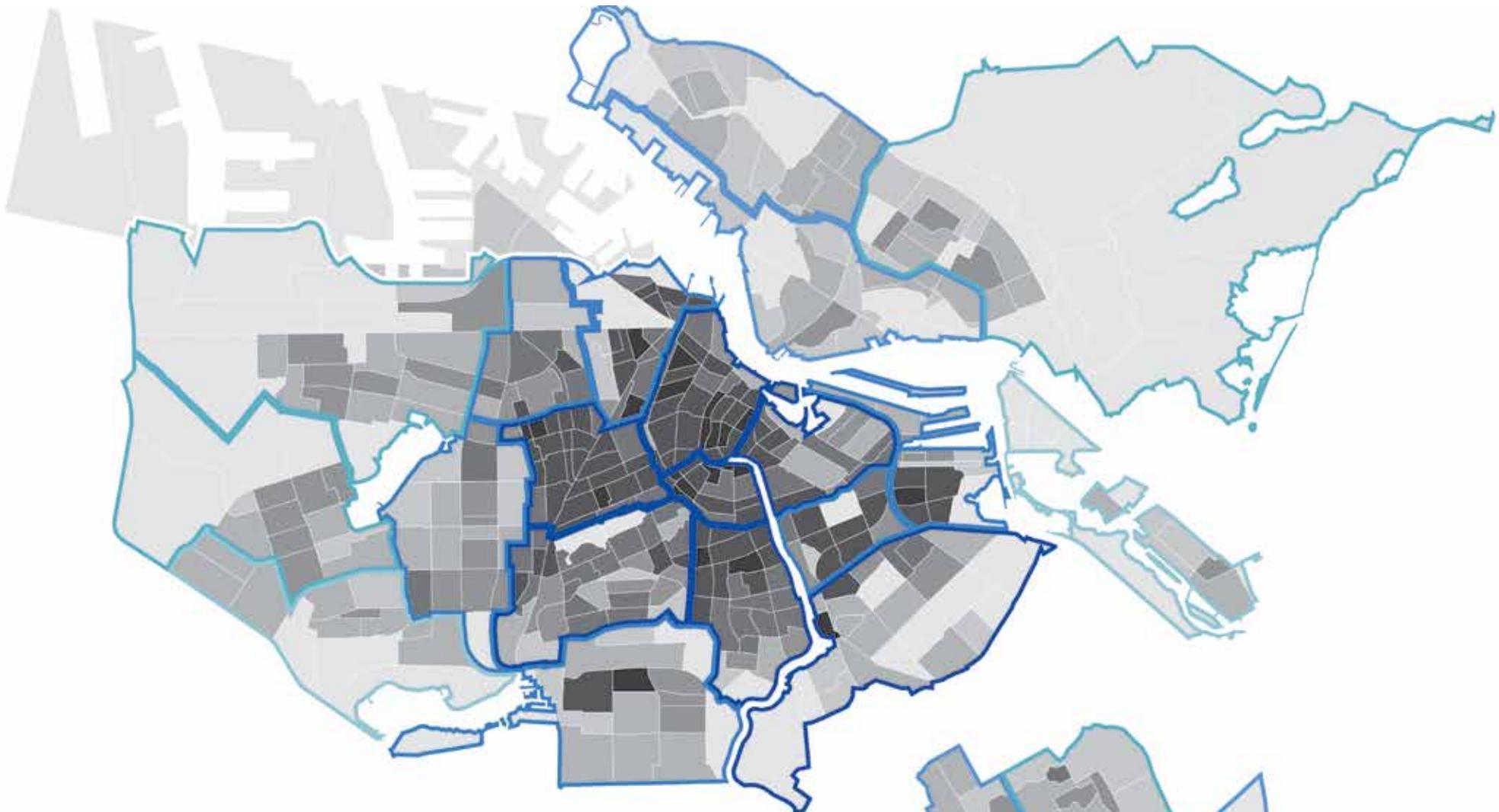
Naast de Beweegnorm wordt ook de term ‘*lichaamelijk actief*’ gehanteerd. Met lichaamelijk actief wordt gekeken naar de *gemiddelde* beweging van iemand (dus bijvoorbeeld de ene dag 2 uur en de andere dag geen beweging). Een groter percentage van de bevolking voldoet aan ‘*lichaamelijk actief*’ dan aan de Beweegnorm.

Voor de kinderen van basisschoolleeftijd zijn alleen data beschikbaar over ‘*lichaamelijk actief*’ en niet over de Beweegnorm.

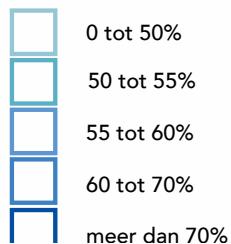
In de tussentijd zijn de meningen verdeeld over wanneer iets voldoende beweging is.

Neuropsycholoog Erik Scherder geeft aan dat je eigenlijk elke dag minstens een *half uur aan-eengesloten* moet bewegen om echt voldoende te bewegen<sup>2</sup>. Deze beweegnorm halen een stuk minder mensen dan het geval is onder de huidige Beweegnorm. In deze atlas wordt huidige Beweegnorm gehanteerd en uitgewerkt voor Amsterdam en vergeleken met de Nederlandse cijfers.

2 Scherder, E. 2016, Laat je hersenen niet zitten. Athenaeum Polak & van Gennep: Amsterdam.

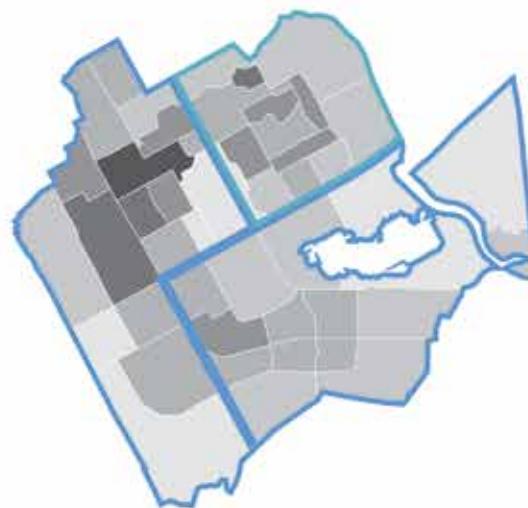


NNGB Algemeen (2012)



Dichtheid

Aantal inwoners & arbeidsplaatsen per hectare



# 2 Beweeggedrag van Amsterdammers

## 1 Nederlanders bewegen steeds meer

56% van alle Nederlanders haalt de Beweegnorm (minimaal 30 (volwassenen en ouderen) tot 60 (kinderen) minuten per dag matig intensief bewegen. Zie hiervoor ook het kader over de Beweegnorm in vorige hoofdstuk). 61% van de volwassenen in Nederland voldoet aan de Beweegnorm. De trend 2000-2014 laat een stijgende lijn zien in het aantal mensen dat de Beweegnorm haalt in Nederland. Ouderen voldoen het beste aan de norm (zowel in Nederland als in Amsterdam), maar dit zal deels te maken hebben met de relatief milde 'voorwaarden' die de norm stelt aan hun beweeggedrag. Kinderen, en dan met name middelbare scholieren, voldoen het minst aan de Beweegnorm. Een deel van de verklaring hiervoor ligt bij zitgedrag. Schoolgaande kinderen en jongeren brengen op een schooldag gemiddeld meer tijd zittend door dan werkende volwassenen op een werkdag.

Nederlandse kinderen (4 – 11 jaar) en jongeren (12 – 19 jaar) zitten op een gemiddelde schooldag respectievelijk gemiddeld 7,5 en 9,9 uur. Volwassenen tussen de 18 en 64 jaar (die minstens 12 uur per week werken) zitten op een gemiddelde werkdag gemiddeld 7,1 uur<sup>3</sup>. Jongeren besteden zowel op weekdagen als op vrije dagen de meeste tijd aan zittende en liggende activiteiten. Op vrije dagen zitten ze meer dan 65-plussers en zelfs meer dan 75-plussers<sup>4</sup>.

3 Hildebrandt et al., 2015. De cijfers zijn op basis van zelfrapportage. Voor kinderen zijn die gegevens minder betrouwbaar.

4 Hendriksen et al., 2013

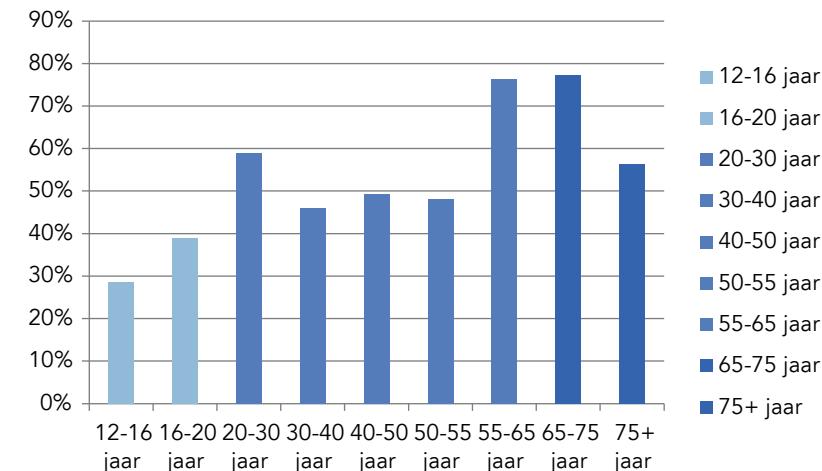
## 2 Grote verschillen in beweeggedrag van Amsterdammers

### Volwassenen (18-64 jaar)

Over het algemeen halen in verhouding net iets meer volwassen Amsterdammers de Beweegnorm dan de gemiddelde Nederlander (64% in Amsterdam vs. 61% in NL in 2012). Per stadsdeel en zelfs per buurt zijn echter grote verschillen te zien. Grote delen van de stad scoren boven het Nederlands gemiddelde en andere delen scoren juist flink lager.

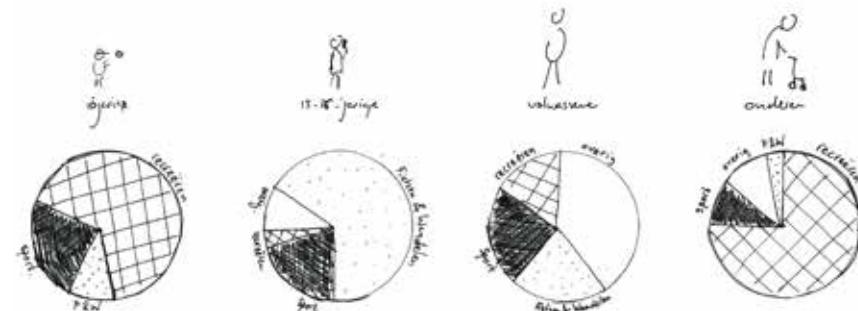
Gebieden in Nieuw-West, Noord en Zuidoost (scores op het halen van de Beweegnorm tussen de 50 en 55%) zitten onder het Amsterdams en Nederlands gemiddelde. Hoe verder gebieden bij het Centrum vandaan liggen, hoe minder bewoners voldoen aan de Beweegnorm. De verschillen tussen stadsdelen blijven bestaan als we rekening houden met verschillen in bevolkingsopbouw zoals leeftijd, geslacht en sociaaleconomische status (SES). De verklaring voor dit verband ligt bij een combinatie van variabelen, zoals de hogere bewoners – en bebouwingsdichtheid van het centrumgebied en de daarbij horende grotere nabijheid van voorzieningen, de autovriendelijkheid van de perifere stadsdelen en de verschillende sociaal-culturele samenstelling van bewoners van de diverse stadsdelen.

Figuur 2 Percentage per leeftijdsgroep dat aan Beweegnorm voldoet in NL



Bron: CBS Statline (2014)

Figuur 3 Indicatie waar de beweegminuten uit bestaan per leeftijdsgroep



Bron: Voor de volwassenen zijn de schema's gebaseerd op de Amsterdamse Gezondheids Monitor 2008. Voor de jeugd zijn de diagrammen indicatief en slechts deels gebaseerd op data.

Over het algemeen geldt; hoe dichterbij het centrum, hoe hoger de bevolkingsdichtheid, hoe hoger het voorzieningenniveau, hoe hoger het opleidingsniveau en hoe hoger het bewustzijn van een gezonde levensstijl.

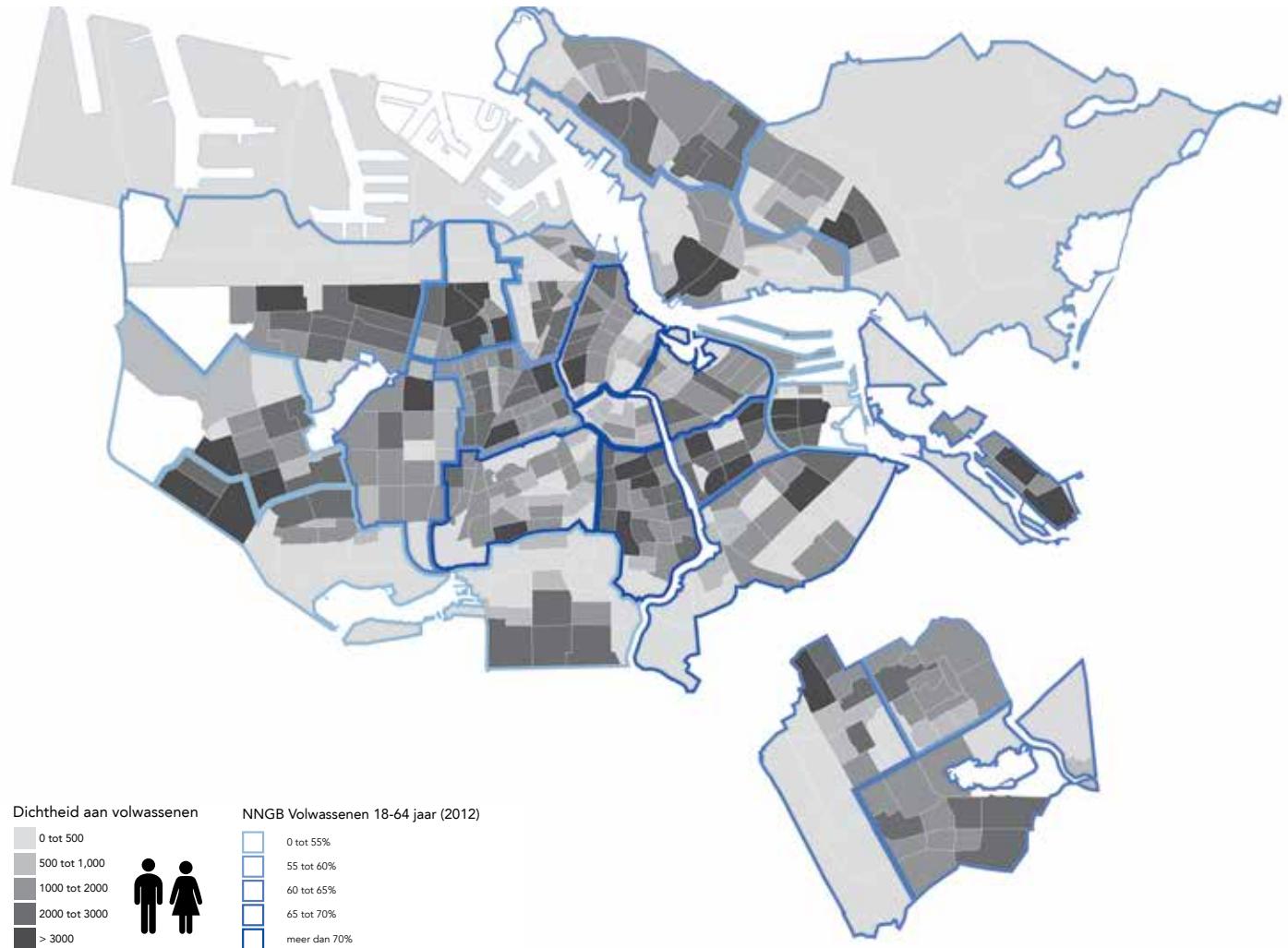
Onderzoek naar de relatie tussen de bebouwde omgeving en beweeggedrag van bewoners toont bovendien een duidelijk verband aan tussen de stedelijke dichtheid, de kwaliteit van de openbare ruimte, de aard van het infrastructurele netwerk van een gebied en lichamelijke activiteit van bewoners. Ook verplaatsingsonderzoek in Nederland toont een dergelijk verband (zie verhaallijn 'Fietsen & wandelen').

Voor volwassenen in Amsterdam is een actieve vorm van verplaatsen (daarmee wordt bijvoorbeeld het fietsen naar werk bedoeld, of het wandelen naar de supermarkt) een belangrijke bron van beweegminuten. Sport speelt ook een belangrijke rol. Er is geen aantoonbaar verschil in beweging tussen mannen en vrouwen.

#### Ouderen (> 65 jaar)

Onder de ouderen is er over het algemeen (in de hele stad) een hoog percentage dat de Beweegnorm haalt. Gebieden waar de Beweegnorm het minst wordt gehaald liggen in Nieuw-West, Indische Buurt/Oostelijk Havengebied en Buitenveldert. Met name in dit laatste gebied wonen veel ouderen.

**Figuur 4** Percentage volwassenen (18-64) van de bevolking en percentage dat Beweegnorm haalt



Bron: Gezondheid in Beeld Volwassenen, GGD (2012)

Ouderen die de Beweegnorm halen doen dat voor-  
namelijk door hun recreatieve gedrag (denk aan een  
ommetje maken, tuinieren of klussen). Uit onderzoek  
blijkt dat zij zich maar weinig op actieve manier (fiet-  
sen en/of wandelen) verplaatsen (CBS, 2011-2014)  
en ook de sportdeelname is beperkt onder deze  
bevolkingsgroep (OIS, 2013).

### **Pubers bewegen het minst**

In verband met de beschikbare data, uit de Jeugd-  
gezondheidsmonitor Amsterdam (GGD Amsterdam)  
is gekozen om de informatie over beweeggedrag  
van kinderen aan de hand van twee leeftijds groepen  
toe te lichten; de een representatief voor het basis-  
schoolkind (10-jarigen), de ander representatief voor  
de middelbare scholier (15 - 16 jarigen). In het hoofd-  
stuk over spelen leest u meer over het beweeg-  
drag van en beweegmogelijkheden voor kinderen.

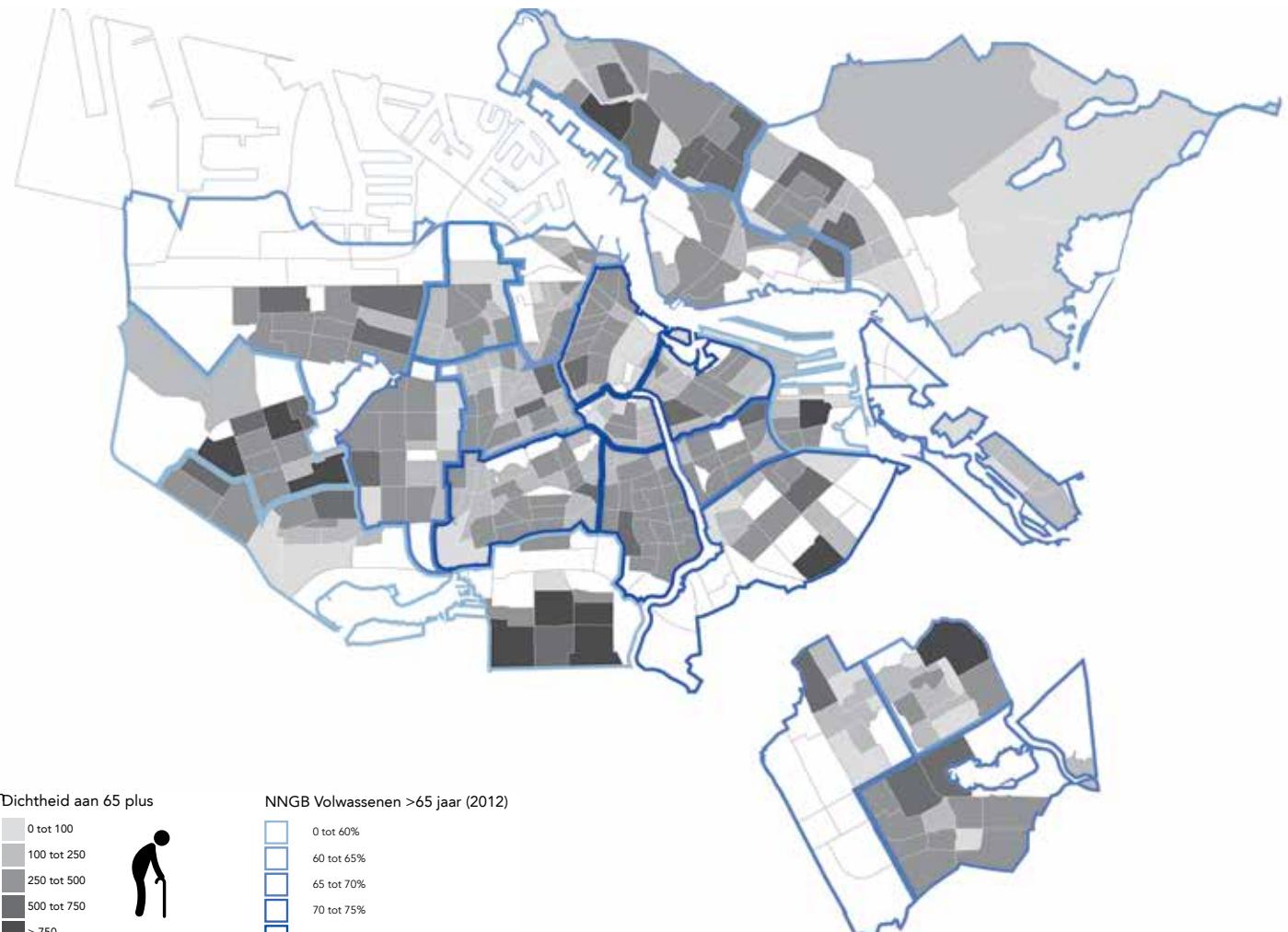
#### **10-jarigen**

51% van de Amsterdamse kinderen beweegt gemid-  
deld 1 uur per dag (of meer) en is daarmee 'lichame-  
lijk actief'<sup>5</sup>. Opvallend is dat 59% van de jongens is  
en slechts 42% van de meisjes.

<sup>5</sup> Voor 10-jarigen is geen informatie beschikbaar over de Beweeg-  
norm, vandaar dat hier gekeken wordt naar 'lichamelijk actief'.

Verschil met de Beweegnorm is dat met lichamelijk actief de  
gemiddelde beweging van jongeren wordt bedoeld i.p.v. de da-  
gelijke beweging (dus bijvoorbeeld de ene dag 2 uur beweging  
en de andere dag geen beweging maakt gemiddeld één uur per  
dag)

**Figuur 5 Percentage volwassenen > 65 jaar van de bevolking en percentage dat Beweegnorm haalt**



Bron: Gezondheid in Beeld Volwassenen, GGD (2012)

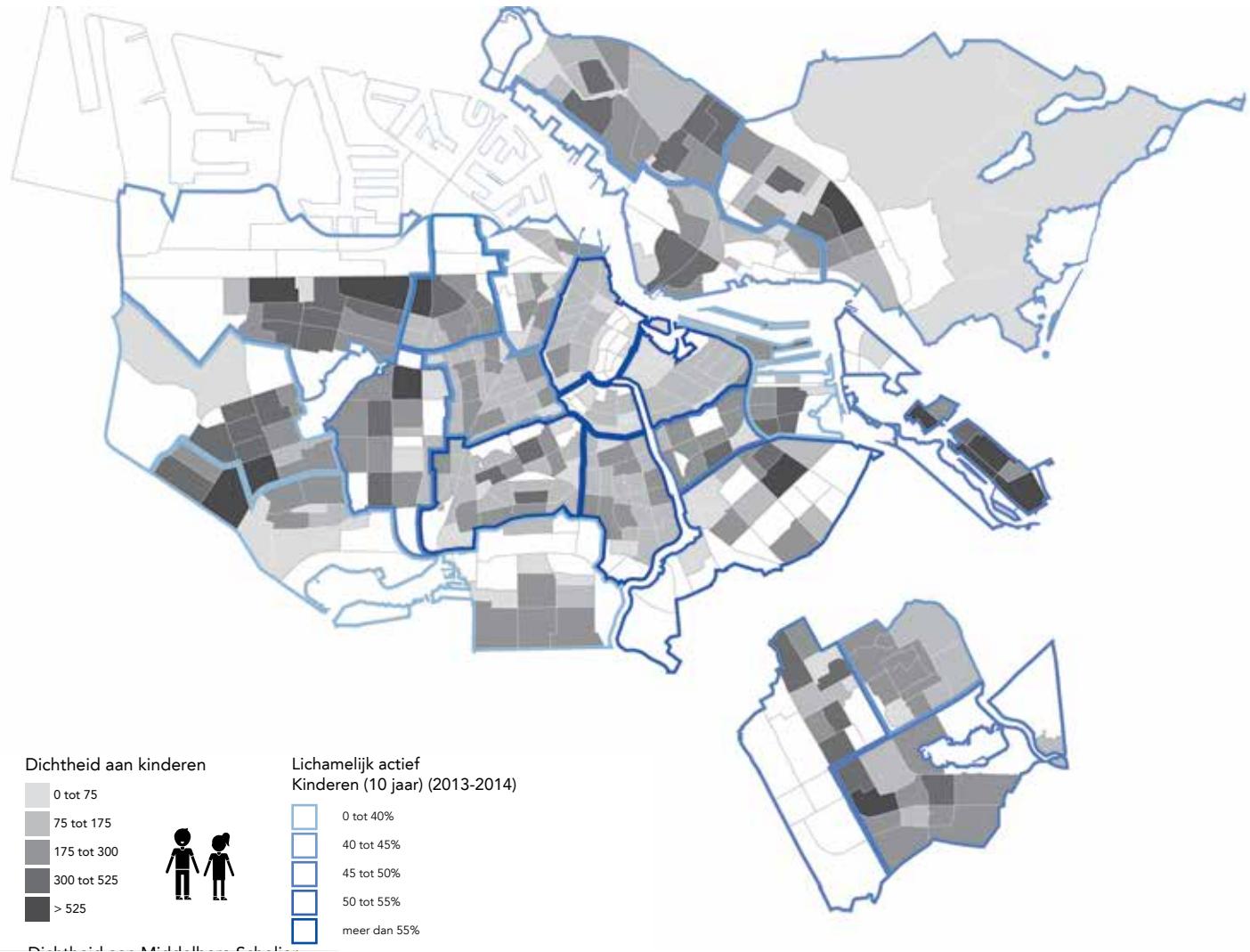
Opmerkelijk in de score van 10-jarigen per stadsdeel is dat, ten opzichte van andere stadsdelen, in het Centrum relatief weinig kinderen lichamelijk actief zijn (in tegenstelling tot bij de groep 'volwassenen'). De compacte stad, waarvan het Centrum een prototypisch voorbeeld is, lijkt voor 10-jarigen dus geen garantie te vormen voor een actief beweeggedrag. In de volgende hoofdstukken wordt hier verder op ingegaan en gezocht naar verklaringen.

In alle stadsdelen is in het laatst gemeten jaar een groei te zien van het percentage bewoners dat lichamelijk actief is (cijfers gaan over 2014-2015). Uitzonderingen hierop zijn Zuidoost en Nieuw-West, waar sprake is van een daling. Deze stadsdelen hadden al een relatief lage score dus extra aandacht is hier geboden, zeker omdat hier relatief veel kinderen wonen.

Beweegminuten van kinderen bestaan met name uit sporten en spelen. Hun fiets- en wandelactieradius is veelal te klein om substantieel te kunnen bijdragen aan de dagelijkse 60 minuten.

Nader inzoomend op gebieden binnen stadsdelen, tonen de data uit de Jeugdgezondheidsmonitor dat kinderen in Bijlmer Oost met 35% (haalt norm in het schooljaar 2013-2014) verreweg het laagst scoren. De één en twee na laagst scorende gebieden van Amsterdam zijn Osdorp, waar 45% van de 10-jarigen lichamelijk actief zijn en De Aker/ Sloten (46%). In alle drie de gebieden is hier sprake van een daling ten op zichtte van het schooljaar 2010-2011.

**Figuur 6** Dichtheid aan basisschoolkinderen en percentage 'lichamelijk actief'



Bron: Jeugdgezondheidsmonitor, GGD (2013-2014)

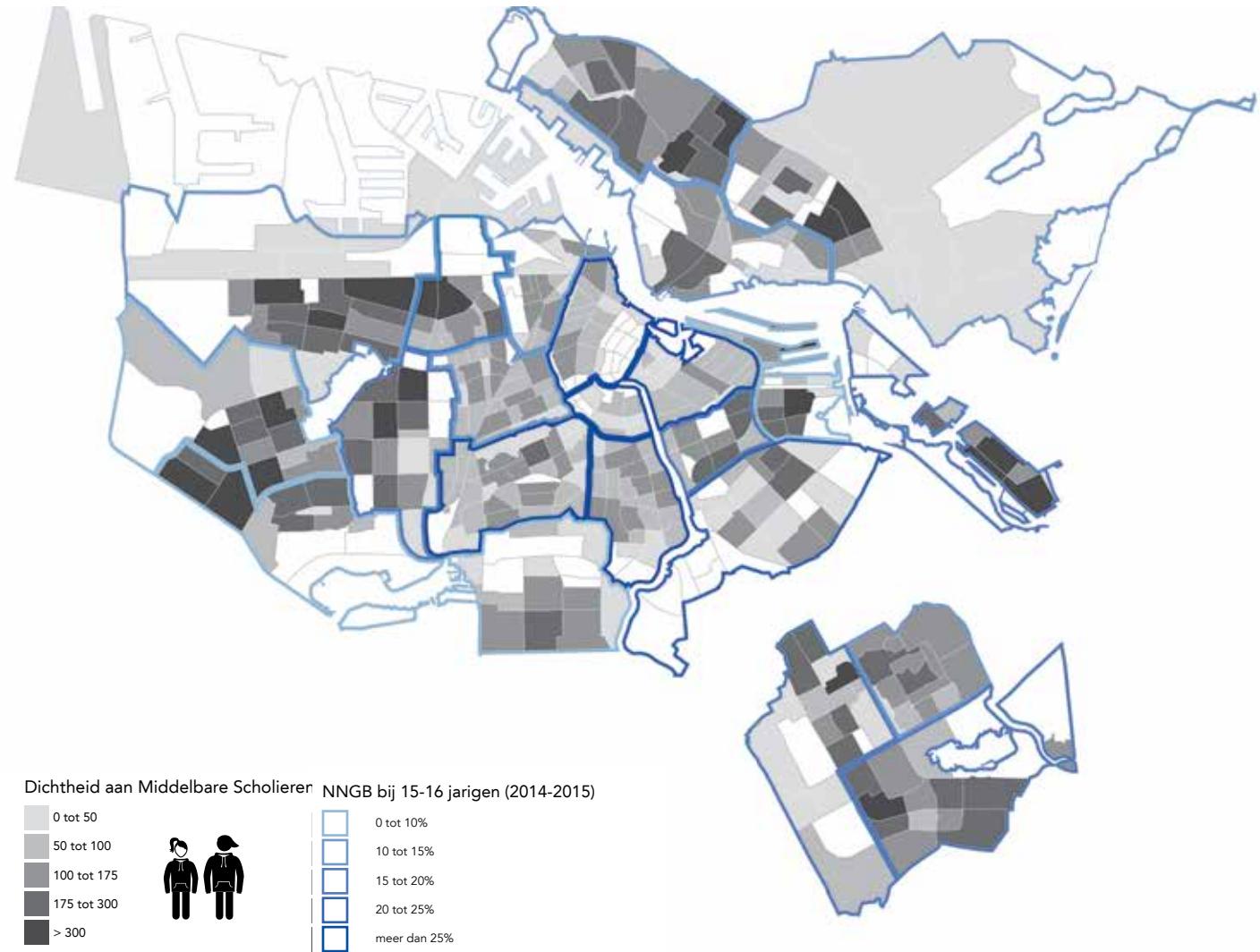
### 15 – 16-jarigen

Middelbare scholieren bewegen over het algemeen een stuk minder dan basisschool leerlingen. In Amsterdam is het aandeel middelbare scholieren dat voldoende beweegt niet alleen lager dan bij jongere kinderen, maar ook veel lager dan het Nederlandse gemiddelde voor hun eigen leeftijdsgroep. 17% van de Amsterdamse jongeren haalt de Beweegnorm, terwijl het Nederlands gemiddelde met 27% een stuk hoger ligt (CBS, 2014). Daarnaast valt ook in deze leeftijdsgroep op dat naar verhouding veel meer jongens een uur of meer per dag bewegen dan meisjes (jongens: 21%; meisjes: 13%).

Uit de Jeugdgezondheidsmonitor Amsterdam blijkt dat middelbare scholieren die in het Centrum wonen de Beweegnorm vaker halen dan kinderen in andere stadsdelen. In deze leeftijdsgroep scoren de stadsdelen Zuidoost (12%) en in Noord (15%) het laagst. Inzoomend blijken Bijlmer Oost, Bullewijk/Bijlmer Centrum en Noord Oost de grootste aandachtsgebieden te zijn. Hier wonen relatief veel middelbare scholieren.

Samenvattend wordt in Zuidoost en Nieuw-West het minst bewogen, door zowel basisscholieren als middelbare scholieren. Het gaat met name om de buurten in Bullewijk/ Bijlmer Centrum, Bijlmer Oost en Osdorp. In Noord is een opvallend groot verschil tussen basisscholieren, waarvan juist een relatief groot aandeel voldoende beweegt, en middelbare scholieren, waarvan een opvallend klein aandeel voldoende beweegt.

**Figuur 7** Dichtheid aan middelbare scholieren en percentage dat Beweegnorm haalt



Bron: Jeugdgezondheidsmonitor, GGD (2014-2015)

## Toekomst, dichtheid en veiligheid van de stad

### Dichtheid nu en in de toekomst: Koers 2025

De stad wordt verdicht. Er komen elk jaar gemiddeld 11.000 inwoners bij. Om de druk op de woningmarkt te verlichten wordt in de komende jaren de bouw van 50.000 extra woningen mogelijk gemaakt. Dat betekent dat er in de gebieden waar tot 2025 het inwoneraantal groeit, ook nieuwe voorzieningen nodig zijn. Op basis van de analyses in de komende hoofdstukken kan in grote lijnen geconcludeerd worden dat speciale aandachtsgebieden voor de Bewegende Stad zich bevinden in de ringzone rond de snelweg A10, de Noordelijke IJ-overs, IJburg en Zuidoost. In deze gebieden komen een aantal opgaven op het gebied van beweging samen, enerzijds in het beweeggedrag van bewoners en anderzijds in het huidige voorzieningenniveau. In de komende hoofdstukken wordt hier per thema verder op ingegaan.

### Sociale veiligheid, verkeersveiligheid en onderhoud

Bewegen gebeurt voor een belangrijk deel in de openbare ruimte. We spelen, sporten en verplaatsen ons voor een groot deel buitenshuis. Om dit te kunnen doen op een prettige en veilige manier, is het belangrijk dat er voldoende ruimte is, die bovendien verkeersveilig en sociaal veilig is. Bij sociaal veiligheid gaat het om het gevoel van veiligheid dat bezoekers krijgen op een plek. Het gaat dan om zaken als overzicht over de omgeving, goede verlichting in het donker, leven op straat etc.

**Figuur 8** Bevolkingsdichtheid nu en Koers 2025 locaties

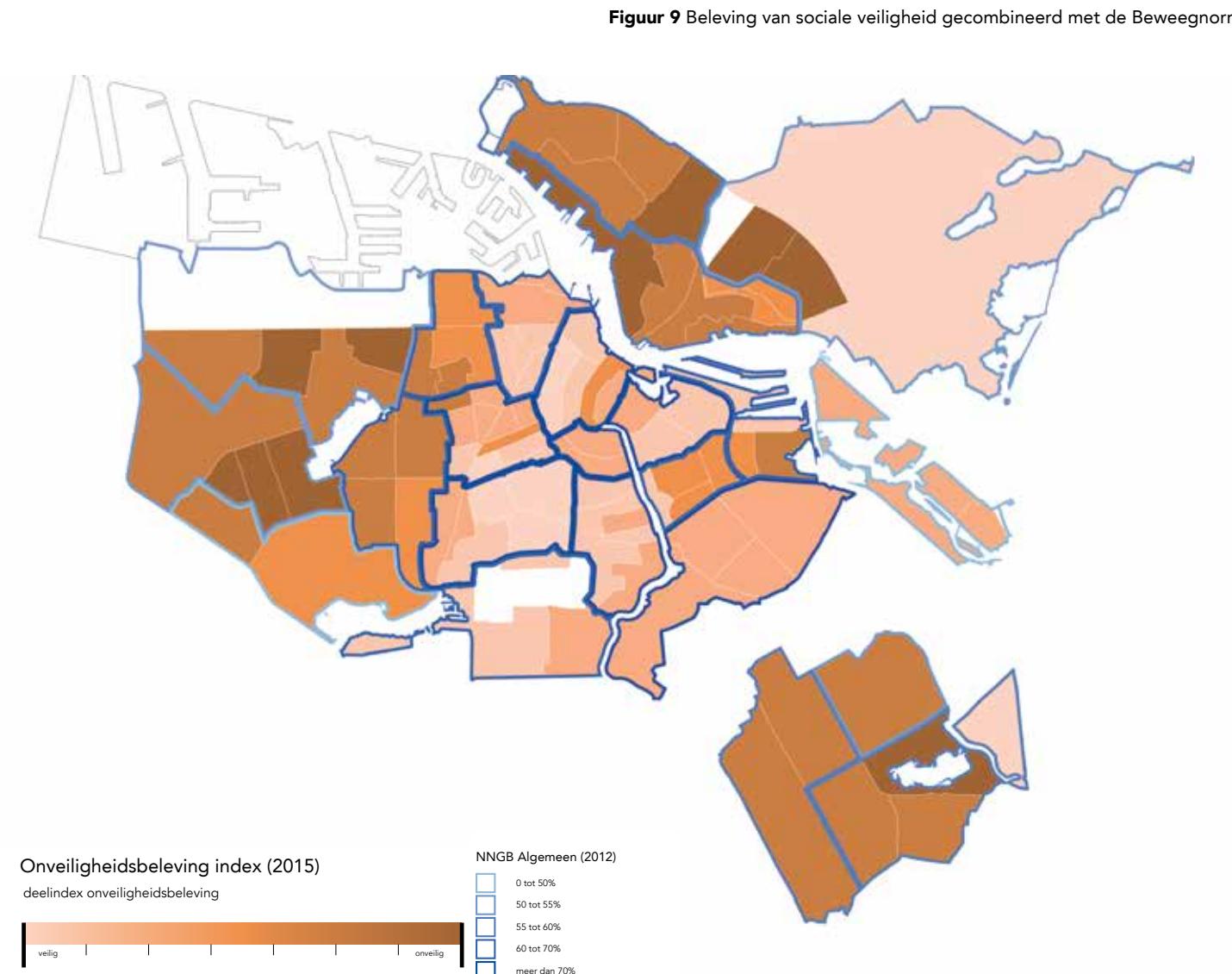


Hoewel de daadwerkelijke criminaliteit het hoogst is in de oudste delen van het Centrum, Holendrecht, Osdorp-Oost en Nieuwendam-Noord, is de beleving ervan veel wijder verspreid. De kaart van de onveiligheidsbeleving in Amsterdam laat zien dat bewoners zich niet veilig voelen in grote delen van Noord, de Westelijke Tuinsteden en Zuidoost (Bullewijk en Gaasperdam/Gein)<sup>6</sup>. Ook in delen van Oost (Indische Buurt, Dapperbuurt, Oosterparkbuurt en Transvaalbuurt) voelen bewoners zich onveilig.

Voor een aantrekkelijk en veilig gebruik van een plek is het, naast sociale en feitelijke veiligheid, bovendien belangrijk dat deze schoon en goed onderhouden is. Geen troep op straat, geen omhoogstekende stoep tegels en geen hondendrollen in de zandbak. Verkeersveiligheid is van groot belang voor een veilig en vanzelfsprekend gebruik van wegen, fietspaden en stoepen. Als mensen niet het gevoel hebben dat ze zich op een veilige manier te voet of op de fiets kunnen verplaatsen, zullen ze eerder kiezen voor brommer, auto of OV en zal hun beweeggedrag hieronder lijden.

### Sterke Sociaal-economische invloeden

Uit de literatuur blijkt dat er verschillende factoren samenhangen met het wel of niet bewegen van Amsterdammers. De fysieke factoren zoals de aanwezigheid van fietspaden, sportaccommodaties, speeltuinen, etc. zijn de meest voor de hand liggende invloeden. Deze worden uitgebreid besproken in de volgende hoofdstukken.



Bron: Veiligheidsindex, OIS (2015)

<sup>6</sup> Veiligheidsindex 2015, OIS (2015)

De sociaal economische status is ook een belangrijke indicator voor het wel of niet bewegen.

Hoe hoger het opleidingsniveau en hoe hoger het inkomen van Amsterdammers, hoe meer mensen voldoen aan de Beweegnorm. Hoewel de Nederlandse en Amsterdamse data in verschillende jaren verzameld zijn (resp. 2015 en 2012), blijkt er een overeenkomstig patroon te zijn.

Opvallend genoeg is in de cijfers over beweggedrag van Amsterdamse kinderen (10 jarigen) te zien dat het opleidingsniveau van de ouders juist een omgekeerd effect lijkt te hebben; hoe lager de opleiding van de ouders, hoe meer kinderen aan de Beweegnorm voldoen. Van de kinderen van ouders met een lage opleiding voldoet 54% aan de Beweegnorm, van kinderen van ouders met een hoog opleidingsniveau is dit slechts 49%.

**Figuur 10** Opleidingsniveau en het percentage halen van de Beweegnorm

	HBO/WO	LO
Amsterdammers (data 2012)	69	45
Nederlanders (data 2015)	63	54

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, 2015, Statline CBS i.s.m. RIVM. En Gezondheid in Beeld, 2012. GGD Amsterdam. Online: <http://www.ggdgezondheidinbeeld.nl/>

Etnische achtergrond lijkt ook van invloed te zijn op beweging. Van de autochtone Nederlanders ouder dan 12 jaar in 2015 voldoet 58% aan de Beweegnorm. Voor niet-westerse allochtone Nederlanders<sup>7</sup> is dit slechts 36%. Daarbij moet worden opgemerkt dat het verschil tussen eerste en tweede generatie allochtone Nederlanders groot is. Dit suggereert dat hoe langer men in Nederland woont, hoe meer men voldoende beweegt.

Dit geldt ook voor Amsterdammers van niet-westerse herkomst. Onder Amsterdammers van Nederlandse en westerse herkomst ligt het percentage dat voldoende beweegt rond de 70%, onder Amsterdammers van niet-westerse herkomst is dat minder dan 60%. Bijzonder laag is het percentage onder Amster-

<sup>7</sup> herkomst Afrika, Azië (m.u.v. Japan en Indonesië), Latijns-Amerika of Turkije

dammers met een Marokkaanse (45%) en Turkse herkomst (42%). Vooral het aandeel Marokkaanse (32%) en Turkse (34%) vrouwen met voldoende lichaamsbeweging is laag.

Bij Amsterdammers van 15-16 lijkt herkomst van invloed te zijn op beweegminuten per dag. Van de Nederlandse en Marokkaanse middelbare scholieren in het schooljaar 2014-15 bewoog respectievelijk 21% en 19% voldoende, maar bij Turkse scholieren in deze leeftijdsgroep is dat slechts 11%. Ook de Surinaamse (13%) en Antilliaans/Arubaanse scholieren (11%) voldoen relatief weinig aan de Beweegnorm.

**Figuur 11** Percentage Amsterdame kinderen van 10 jaar die lichamelijk actief zijn, naar opleidingsniveau ouders

	%
Lage opleiding	54
Middenlage opleiding	53
Middenhoge opleiding	51
Hoge opleiding	49

Bron: Jeugdgezondheidsmonitor (2013-2014)

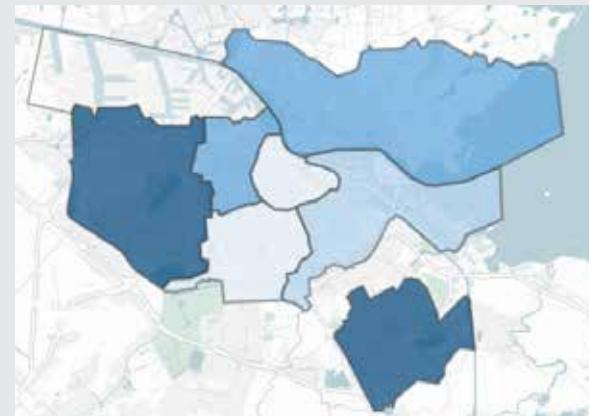
## Overgewicht bij kinderen

### Overgewicht bij kinderen

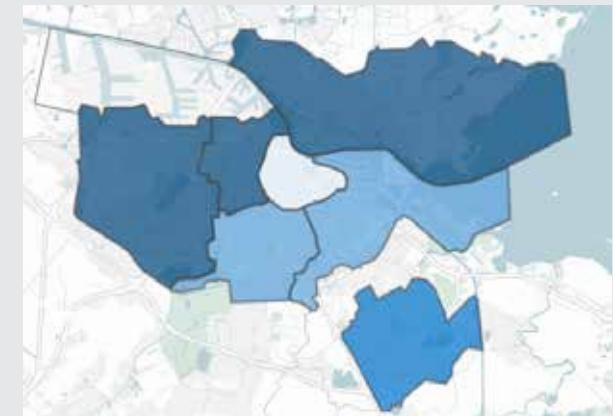
Overgewicht betekent dat je meer weegt dan gezond voor je is. Het is één van de gevolgen van te weinig bewegen. Een gezond gewicht vermindert de kans op diabetes type 2, hart- en vaatziekten en gewrichtsklachten. Amsterdamse kinderen zijn in vergelijking met het gemiddelde gewicht van hun leeftijdsgenoten in Nederland vaker te zwaar. Van de 4 tot 12-jarigen in Nederland is gemiddeld 12 procent te zwaar. Onder Amsterdamse kinderen is 14 procent van de 5 jarigen te zwaar en onder 10-jarigen is dit 22%. Gemiddeld 12 procent van de 12 tot 16-jarigen in Nederland had in het schooljaar 2014-2015 overgewicht, tegenover gemiddeld 22% van de 13-14-jarigen en 21% van de 15-16-jarigen in Amsterdam<sup>1</sup>.

Inzoomend op stadsdeelniveau springt een aantal eruit. In het Centrum en Zuid hebben kinderen vaker een gezond gewicht. Kinderen in Noord, Nieuw-West en Zuidoost hebben in verhouding vaker overgewicht<sup>2</sup>.

10-jarigen



15-16-jarigen



1 Jeugd Gezondheidsmonitor (GGD Amsterdam, 2015)

2 Voor meer informatie over overgewicht en leefstijl van Amsterdamse kinderen, zie de Amsterdamse Jeugd Gezondheidsmonitor 2013-2014. Online: <https://www.ggdgezondheidinbeeld.nl/jeugd>



# Fietsen en wandelen

## Inleiding

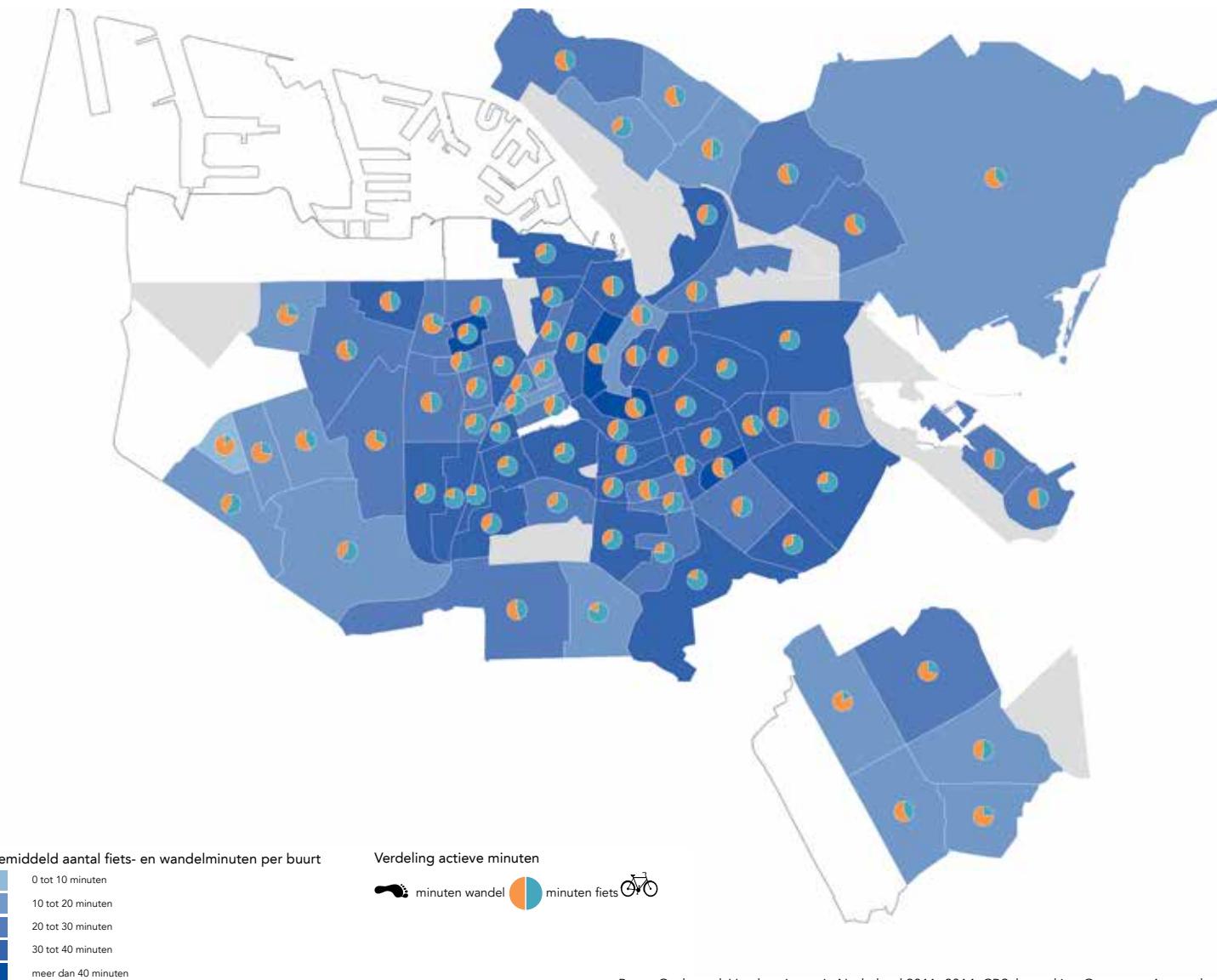
Dit hoofdstuk gaat over fietsen en wandelen als vorm van verplaatsen. Amsterdam is een echte fietsstad en heeft een van de meest uitgebreide en fijnmazige fietsnetwerken ter wereld. Waar de fiets elders in de wereld voornamelijk wordt gepakt voor recreatief gebruik, pakt de Amsterdamer hem vooral om van A naar B te komen.

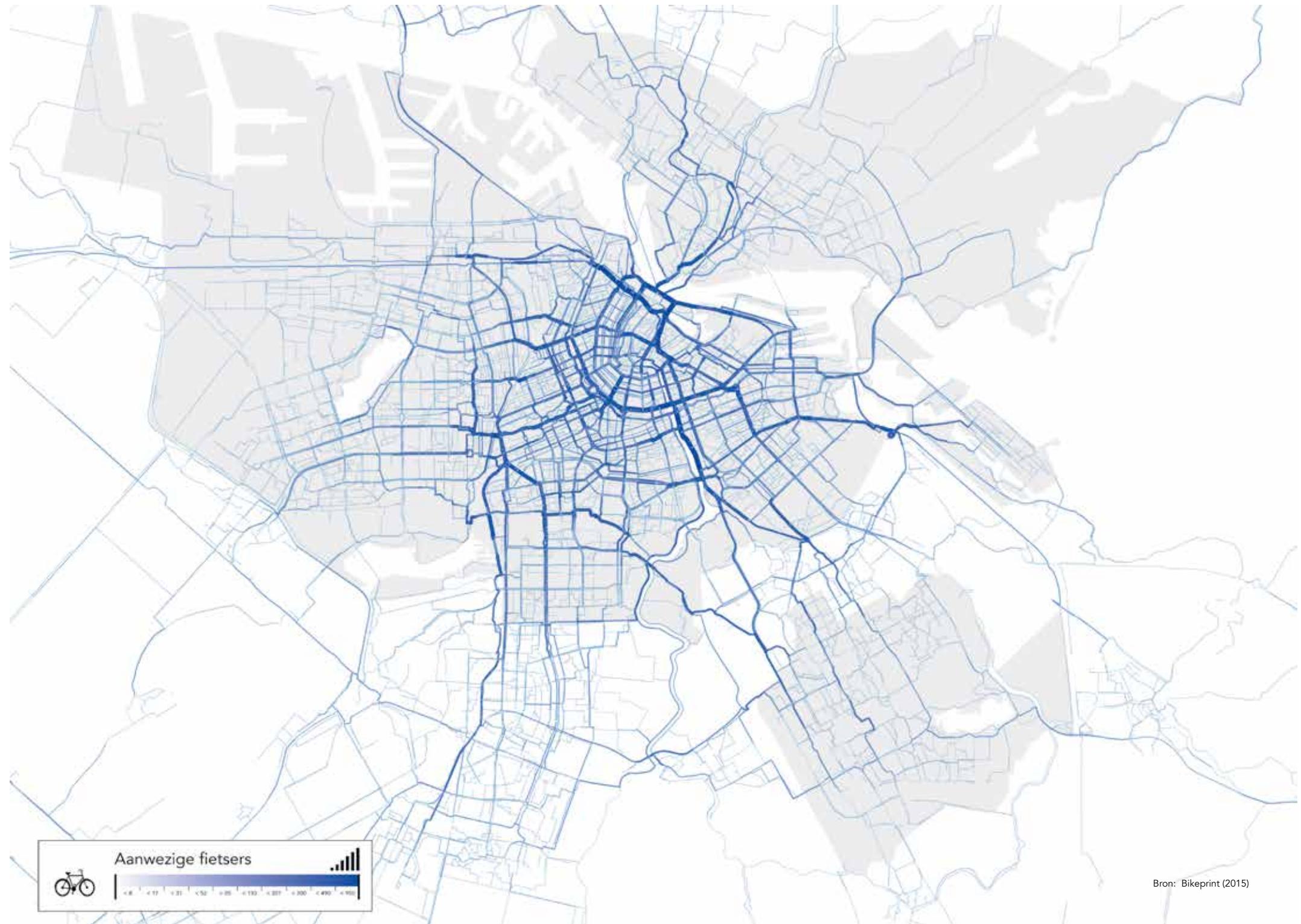
## Amsterdammers wandelen en fietsen veel

Amsterdammers fietsen en lopen gemiddeld 27 minuten per dag om van A naar B te komen. Het Nederlandse gemiddelde is 19 minuten, dus we doen het dus relatief goed! Wel zijn er duidelijke verschillen tussen de stadsdelen.

Figuur 12 geeft per buurt het gemiddelde aantal minuten dat inwoners fietsen en lopen weer (in dit hoofdstuk in vervolg de 'actieve verplaatsminuten' genoemd). Centrumbewoners zijn het meest actief als het gaat om verplaatsingen van A naar B. De stadsdelen Zuid, Oost en West volgen. In stadsdelen Noord, Nieuw-West en Zuidoost ligt het aantal actieve verplaatsminuten per bewoner onder het Amsterdams gemiddelde en in Zuidoost ook net onder het Nederlandse gemiddelde. In Zuidoost hebben bewoners overigens een duidelijke voorkeur voor wandelen ten opzichte van fietsen. In Zuidoost lopen bewoners per dag over het algemeen meer dan de gemiddelde Nederlander en Amsterdamer. Fietsen doen ze, net als in Nieuw-West en Noord, gemiddeld veel minder.

**Figuur 12** Gemiddeld aantal fiets- en wandelminuten per buurt en verhouding tussen de twee





**Figuur 13** Fietsintensiteit op Amsterdamse fietspaden

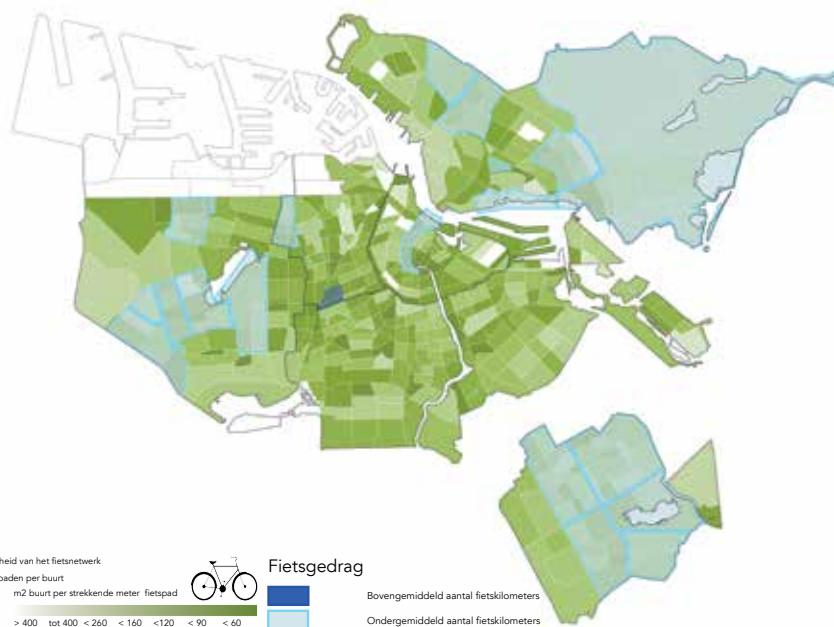
Figuur 13 geeft de fietsintensiteit op de fietspaden weer. Deze kaart is tot stand gekomen met behulp van Bikeprint<sup>1</sup>, waarbij gebruik wordt gemaakt van een GPS-tracking app. De resultaten geven een goede indruk van waar er wel en niet gefietst wordt. Er is een duidelijke concentratie van fietsers te zien rond het Centraal Station. De Haarlemmerstraat en -dijk en de Gelderse kade zijn drukke routes van en naar dit knooppunt. In Amsterdam Noord springt de Buiksloterweg er uit als veelgebruikte route naar de pont. Fietsers gaan dwars door de binnenstad via de Damstraat, of er omheen via de Marnixstraat, de Weteringschans en de Sarphatistraat. Daarnaast wordt er veel gefietst door stadsstraten als de Jan Evertsenstraat, de Linnaeusstraat en de Amstelveense weg. Ook wordt er veel gefietst door parken en langs het water. Fietsers verkiezen de route door het Vondelpark boven de Overtoom en de route over de Weesperzijde boven de Wibautstraat. Andere veel gebruikte groene routes zijn de route door het Rembrandtpark en de route achter het Olympisch stadion via de Havenstraat en het Piet Kranenbergpad (de Sportas). De Nesciobrug is de belangrijkste fietsverbinding met IJburg. De fietsintensiteit is duidelijk minder in Nieuw-West, Noord en Zuidoost. Wel zijn er

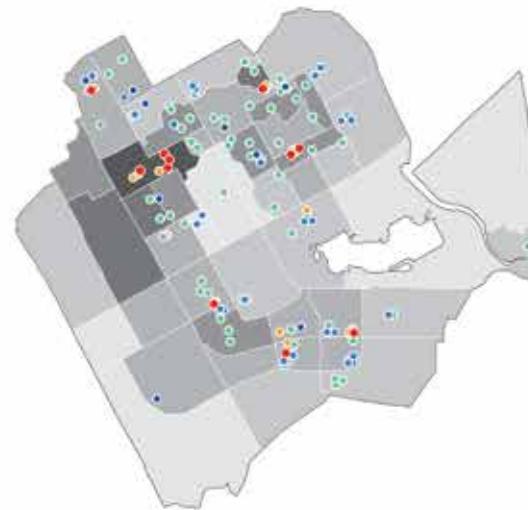
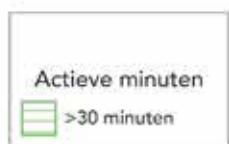
een aantal hoofdroutes te onderscheiden die vanuit Nieuw-West, Noord en Zuidoost richting het centrum lopen. Het verschil in intensiteit zou ook deels verklaard kunnen worden door de manier waarop de data tot stand is gekomen (zie de toelichting bij de data). Het feit dat er in Amsterdam over het algemeen veel wordt gefietst en gewandeld, maar dat dit niet overal in even sterke mate het geval is, heeft verschillende oorzaken. De structuur van de stad, persoonlijke voorkeuren, autobereikbaarheid en factoren als veiligheidsbeleving spelen hierin een belangrijke rol. In de volgende paragrafen worden bovenstaande punten voor Amsterdam uitgelicht.

### In een compacte stad wordt veel gefietst en gewandeld

Er is een duidelijke relatie te zien tussen de compactheid van de stad en de mate waarin mensen zich actief verplaatsen. Een compacte stad (of buurt) wordt gekenmerkt door een hoge dichtheid aan mensen, woningen, werkgelegenheid en voorzieningen in een relatief klein gebied. Figuur 14 geeft de dichtheid van bewoners, werkgelegenheid en dagelijkse voorzieningen per buurt weer. Tegelijkertijd laat deze kaart zien waar er veel gefietst en gewandeld wordt. In de gebieden waar veel gefietst en gewandeld wordt zijn over het algemeen veel dagelijkse voorzieningen (scholen, kinderdagverblijven, supermarkten, etc.) en een hoge dichtheid aan inwoners en arbeidsplaatsen. De veelheid aan bestemmingen leidt tot veel verplaatsingen. Een grotere nabijheid van deze bestemmingen resulteert bovendien

<sup>1</sup> In de derde week van september is de eerste landelijke fietstelweek gehouden. Met behulp van gps-tracking via een app is het fietsgedrag bijgehouden. In Nederland hebben circa 50.000 mensen de app gedownload, waarvan circa 7.000 in Amsterdam. Van de deelnemers was 80% tussen 30-65 jaar. De fietstelweek viel tegelijk met de Dam-tot-Dam loop

**Figuur 14** Dichtheid van het fietsnetwerk per buurt en buurten met juist veel of weinig fietsminuten



Bron: Onderzoek Verplaatsingen in Nederland 2011-2014, CBS, bewerking Gemeente Amsterdam

**Figuur 15** Dichtheid en buurten met veel actieve verplaats minuten

vaker in de keus om te voet of op de fiets te gaan. De Watergraafsmeer is hier een uitzondering op. Hier wordt, waarbij er wel veel wordt gefietst en gewandeld, maar is geen sprake van een hoge dichtheid aan mensen en voorzieningen. Er spelen dus andere factoren een rol.

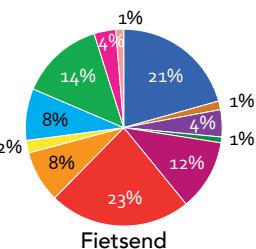
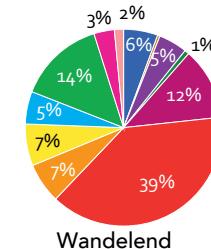
Kijkend naar de motieven van Amsterdammers om zich te verplaatsen en de manier waarop ze dat doen, maakt de relatie tussen de compacte stad en actieve vormen van verplaatsen goed duidelijk (zie figuur 16). Amsterdammers verplaatsen zich voornamelijk te voet om te winkelen en boodschappen doen (39% van de verplaatsingen te voet is van of naar een winkel of supermarkt). Ook de fiets wordt veel gebruikt om te winkelen en boodschappen doen (23% van de verplaatsingen per fiets is van of naar een winkel of supermarkt). Daarnaast wordt de fiets voornamelijk gebruikt om van en naar werk te reizen (21 % van de verplaatsingen per fiets betreffen ritjes van en naar werk).

Ook uit de gemiddelde afstanden van fiets- of wandeltochtjes is op te maken dat de nabijheid van voorzieningen een belangrijke rol speelt in de keus om te gaan fietsen of lopen. De meeste verplaatsingen te voet zijn korter dan 1 kilometer en duren 10 minuten of minder. De meeste verplaatsingen met de fiets zijn 1 tot 5 kilometer en duren 5 tot 35 minuten. Vanaf 5 kilometer kiezen Amsterdammers gemiddeld vaker voor de auto of het openbaar vervoer.

Figuur 17 laat echter zien dat er opmerkelijke verschillen zijn tussen de stadsdelen gelet op afstanden en

vervoerskeuze. In stadsdelen Centrum, Zuid, Oost en West is de fiets het meest gebruikte vervoersmiddel tot een afstand van maar liefst 10 kilometer. Pas vanaf 10 kilometer kiest men gemiddeld vaker voor de auto. In Noord, Zuidoost en Nieuw-West gaan verplaatsingen per fiets, auto en het OV de eerste drie kilometer bijna gelijk op. Vanaf drie kilometer kiest men gemiddeld vaker voor de auto of het OV en vanaf 5 kilometer is de auto het meest gebruikte vervoersmiddel.

**Figuur 16** Verdeling motieven van verplaatsingen van Amsterdammers per voet en per fiets

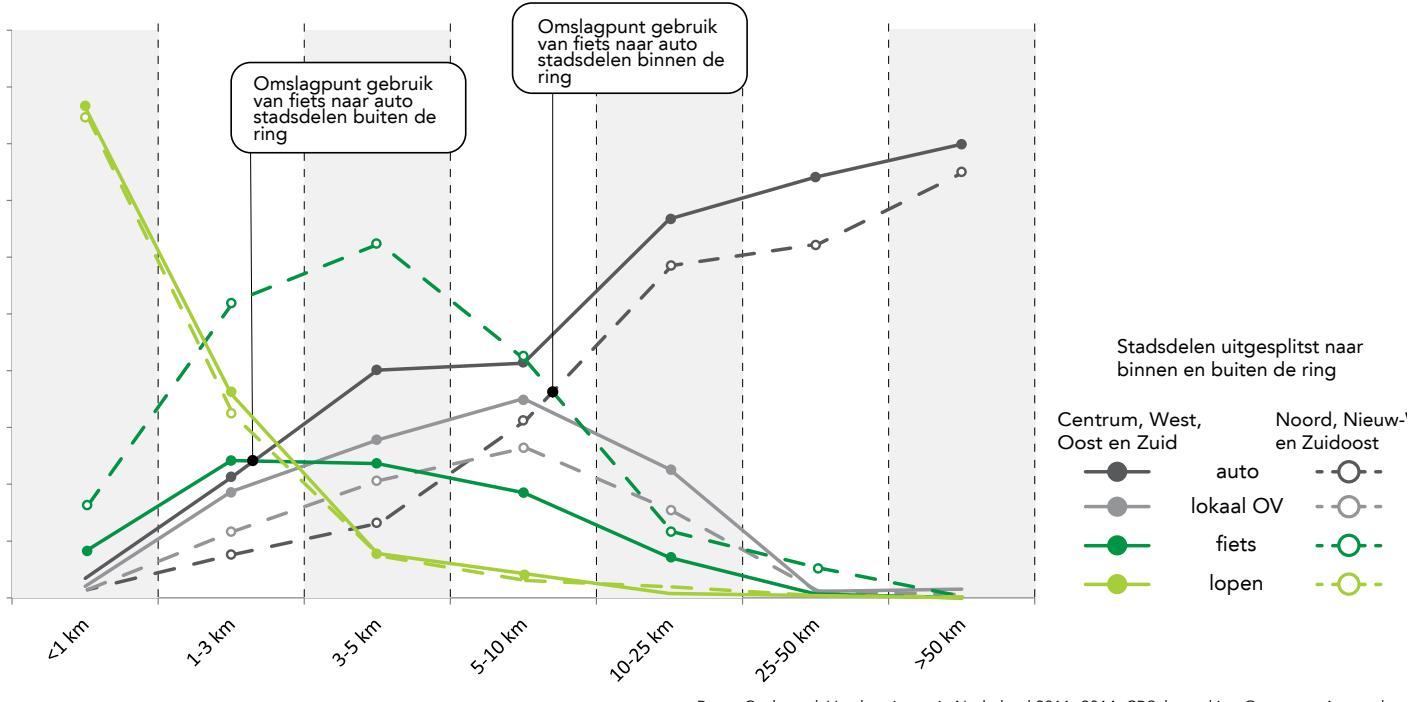


Legenda

■ Van en naar het werk	■ Afhalen/bringen goederen
■ Zakelijk bezoek in werksfeer	■ Visite/ologeren
■ Afhalen/bringen personen	■ Toeren/wandelen
■ Winkelen/boodschappen doen	■ Onderwijs/cursus volgen
■ Diensten/persoonlijke verzorging	■ Sport/hobby
■ Ander motief	

Bron: Onderzoek Verplaatsingen in Nederland 2011- 2014, CBS, bewerking Gemeente Amsterdam

**Figuur 17** Afstanden en vervoerskeuzen binnen en buiten de ring



## **Fietsen en lopen als aantrekkelijk alternatief voor de auto**

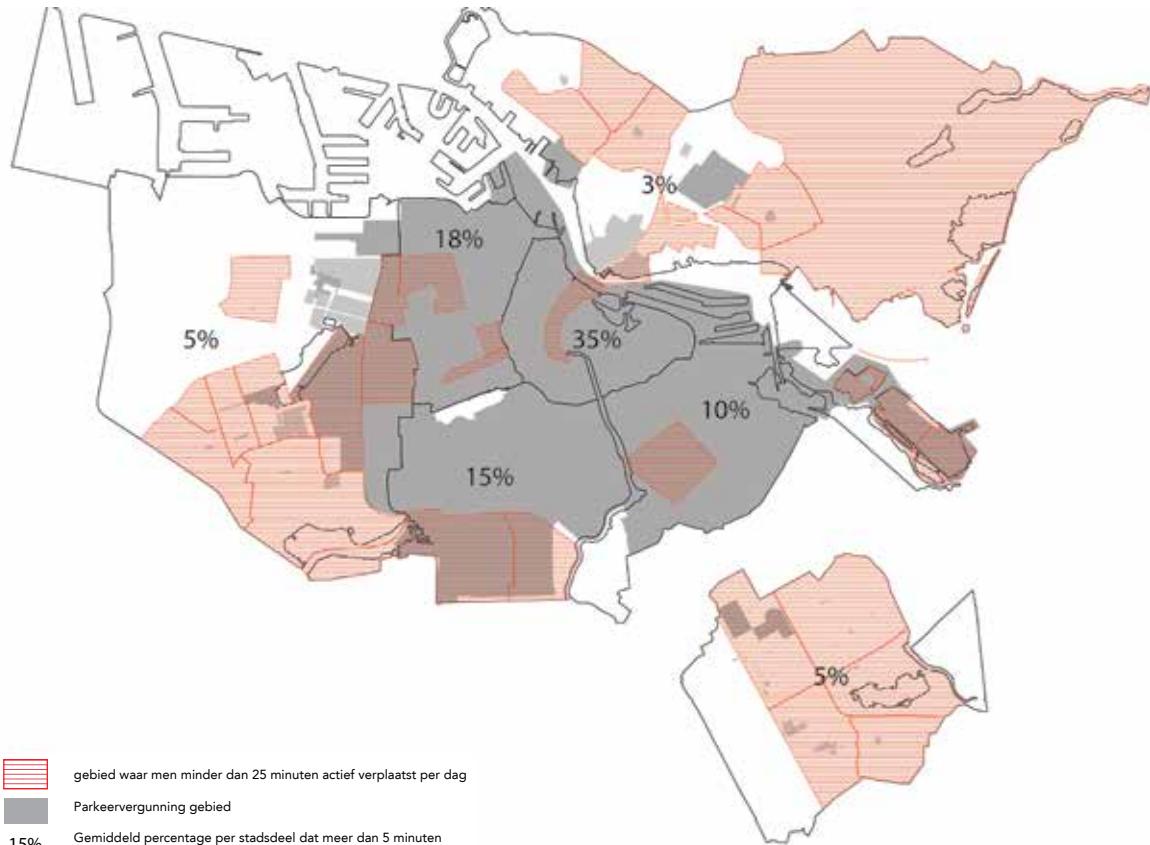
Naast afstand spelen ook andere factoren een belangrijke rol bij de keus om wel of niet te kiezen voor een actieve vorm van verplaatsen. Zo geldt over het algemeen dat het autobezit hoger is, het aantal ritjes met de auto groter is en er minder vaak wordt gekozen voor fietsen of wandelen in buurten waar makkelijk voor de deur geparkeerd kan worden.

Omgekeerd geldt ook dat de hoge parkeerdruk in de oudere delen van de stad positieve gevolgen heeft voor het aantal actieve verplaatsingen. Auto-gebruik is minder aantrekkelijk door de schaarste aan parkeerplekken en de hoge parkeerkosten. Bovendien zijn de straten minder ingericht op het gebruik van de auto. Fietsen en wandelen is vaak een aantrekkelijker alternatief. Als er toch voor de auto gekozen wordt, zit er meestal een actieve vorm van verplaatsen aan gekoppeld om de afstand tussen de parkeerplek en de bestemming te overbruggen. Figuur 18 geeft de gebieden waar over het algemeen minder wordt gefietst en gewandeld weer in combinatie met de parkeervergunning gebieden en de gemiddelde loopafstand tussen de parkeerplek en de bestemming. Daar waar makkelijk geparkeerd kan worden, wordt minder gefietst en gewandeld.

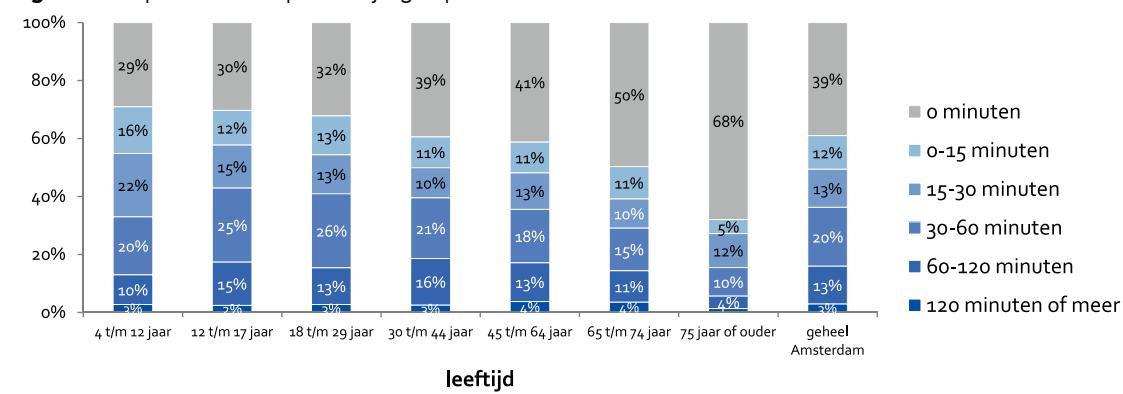
## **Scholieren en hoger opgeleiden fietsen meer**

Ook zaken als leeftijd en opleidingsniveau spelen een rol in de vervoerskeuze van mensen. Figuur 19 geeft het aantal verplaatsminuten leeftijdsgroep weer.

**Figuur 18** Parkeervergunninggebied en buurten met juist weinig actieve verplaatsminuten

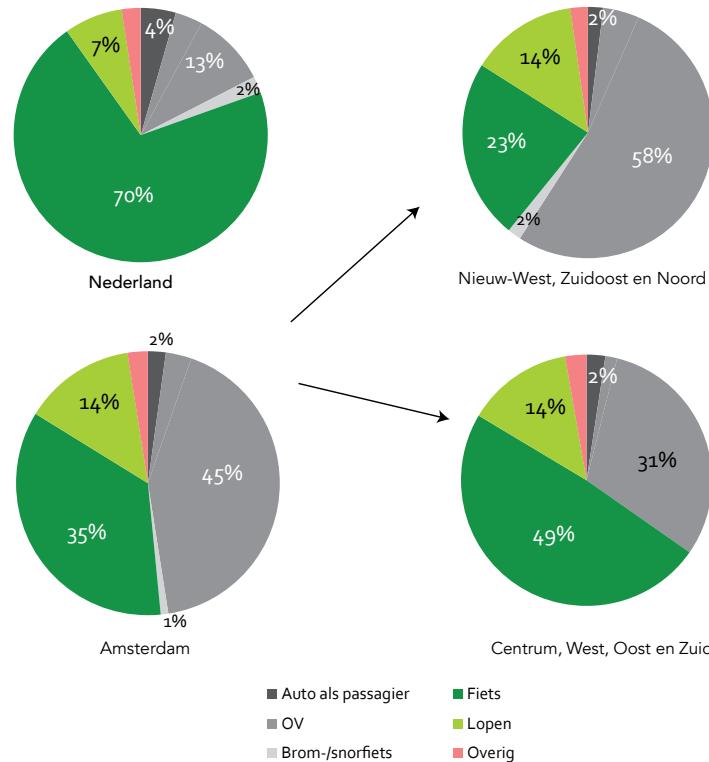


**Figuur 19** verplaatsminuten per leeftijdsgroep



Bron: Onderzoek Verplaatsingen in Nederland 2011-2014, CBS, bewerking Gemeente Amsterdam

**Figuur 20** Hoe gaan middelbare scholieren naar school? In NL, Amsterdam en uitgesplitst naar binnen en buiten de ring



Bron: Onderzoek Verplaatsingen in Nederland 2011- 2014, CBS, bewerking Gemeente Amsterdam

Middelbare scholieren zijn een interessante groep. Zij verplaatsen zich relatief veel met de fiets. Toch zijn er onder deze groep ook grote verschillen te zien tussen de stadsdelen (zie figuur 20). Meer dan de helft van de middelbare scholieren in Noord, Zuidoost en Nieuw-West verplaats zich per bus, tram of metro. Slechts 23% gaat met de fiets. In andere stadsdelen gaat 49% met de fiets naar school en in Nederland is dat gemiddeld zelfs 70%. Hier valt dus veel winst te behalen.

Daarnaast valt in figuur 19 op dat de helft van de leeftijdsgroep 65-74 jaar zich helemaal niet verplaatst en onder de 75 plussers gaat het zelfs om 68%. Figuur

**Figuur 21** Gebieden waar procentueel veel ouderen wonen en weinig actieve verplaatsminuten worden gemaakt.



21 geeft aan waar veel ouderen wonen in combinatie met de gebieden waar weinig actieve verplaatsminuten worden gemaakt. Er is op een aantal plekken een overlap te zien van gebieden waar veel ouderen wonen en relatief weinig wordt gefietst en gewandeld.

Naast leeftijd is ook het opleidingsniveau van mensen van invloed op hun vervoerskeuze. In Amsterdam kiezen hogeropgeleiden over het algemeen vaker voor de fiets. Er zijn ook hier echter verschillen per stadsdeel. Figuur 22 geeft het aantal verplaatsminuten per modaliteit naar opleidingsniveau weer per stadsdeel. Een hogeropgeleide in Zuidoost fietst gemiddeld minder vaak dan een hoger opgeleide in het centrum.

## Minder fietsen en wandelen bij onveilig gevoel

Ook de veiligheidsbeleving speelt een rol bij het wel of niet kiezen voor actieve vormen van verplaatsen. Figuur 24 geeft de beleefde veiligheid weer, in combinatie met het aantal actieve verplaatsminuten. De veiligheidsbelevingskaart is gebaseerd op enquêtegegevens en geeft daarmee de mening van bewoners weer. Daar waar bewoners zich minder veilig voelen, wordt minder vaak gekozen voor fietsen en wandelen. Met name Noord, Nieuw-West en een deel van West springen er uit. Doordat in deze stadsdelen vrij grote aaneengesloten wijken als onveilig worden ervaren, zou het voor bewoners lastig kunnen zijn om een veilige route van A naar B te vinden. Ook in delen van Oost is de onveiligheidsbeleving een aandachtspunt.

## Ordeel over het onderhoud van straten en stoepen

Figuur 13 gaf al weer dat het fietsnetwerk vrij goed is in Amsterdam. Er kan in principe bijna overal gefietst worden. Toch wordt niet elke buurt als even fietsvriendelijk ervaren. Dit heeft onder andere met onderhoud van de openbare ruimte te maken en de manier waarop deze ervaren wordt. Figuur 25 geeft de ervaren staat van het onderhoud van straten en stoepen weer in combinatie met het aantal actieve verplaatsminuten. Opvallend is dat de onderhoudsstaat in vrijwel heel Amsterdam Noord als ondermaats ervaren wordt. In een groot deel van Nieuw-West en delen van de overige stadsdelen is men ook matig te spreken over de staat van het

onderhoud van de straat. In Amsterdam Zuid lijkt men het meest tevreden. Er is op veel plekken een overlap te zien tussen een negatieve ervaring van de staat van het onderhoud en een gering aantal actieve verplaatsminuten.

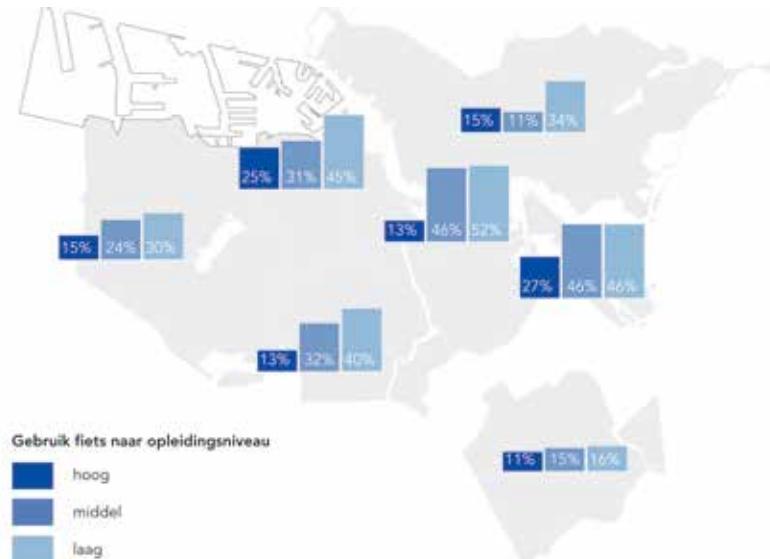
## Conclusie

In Amsterdam wordt relatief veel gefietst en gewandeld, maar er zijn grote verschillen tussen de stadsdelen. Bewoners van stadsdelen Centrum, Zuid, Oost en West zijn het meest actief in hun verplaatsingen van A naar B. In stadsdelen Noord, Nieuw-West en Zuidoost ligt aantal actieve verplaatsminuten per bewoner onder het Amsterdams gemiddelde en in Zuidoost ook net onder het Nederlandse gemiddelde. In Zuidoost loopt men wel bovengemiddeld veel.

Wel of niet fietsen en wandelen wordt door een vele vold van factoren beïnvloed. De structuur van de stad, persoonlijke voorkeuren en factoren als veiligheidsbeleving spelen hierin een belangrijke rol.

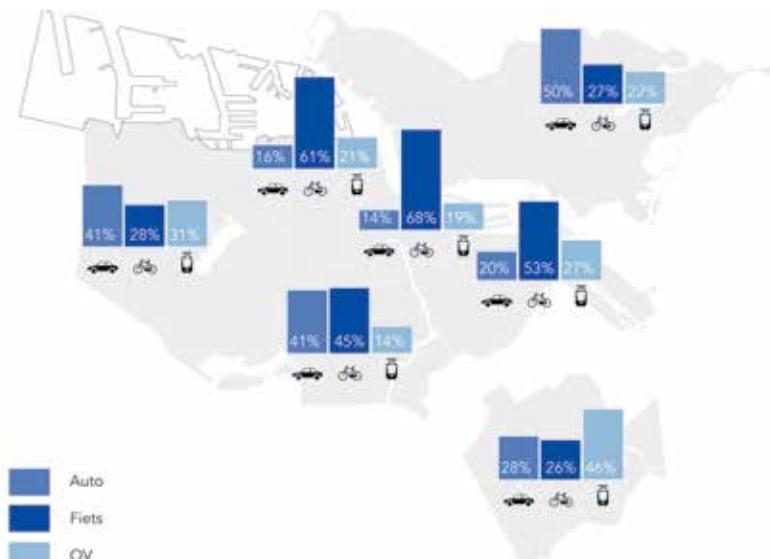
Een aantal factoren versterken elkaar. In stadsdelen Noord, Nieuw-West en Zuidoost liggen voorzieningen bijvoorbeeld minder vaak op loop- of fietsafstand omdat de dichthes lager zijn. Door de lage dichtheid en de grotere afstanden is het minder aantrekkelijk om te gaan lopen of fietsen. De auto en het OV zijn hier gebruikelijke vervoermiddelen, waarbij er in Zuidoost ook heel veel gelopen wordt. De auto is aantrekkelijk, aangezien er op veel plekken makkelijk en goedkoop of gratis voor de deur geparkeerd kan

**Figuur 22** Gebruik fiets naar opleidingsniveau



Bron: Thermometer Amsterdamse bereikbaarheid, Gemeente Amsterdam (2015)

**Figuur 23** Keuze voor modaliteit per stadsdeel



Bron: Thermometer Amsterdamse bereikbaarheid, Gemeente Amsterdam (2015)

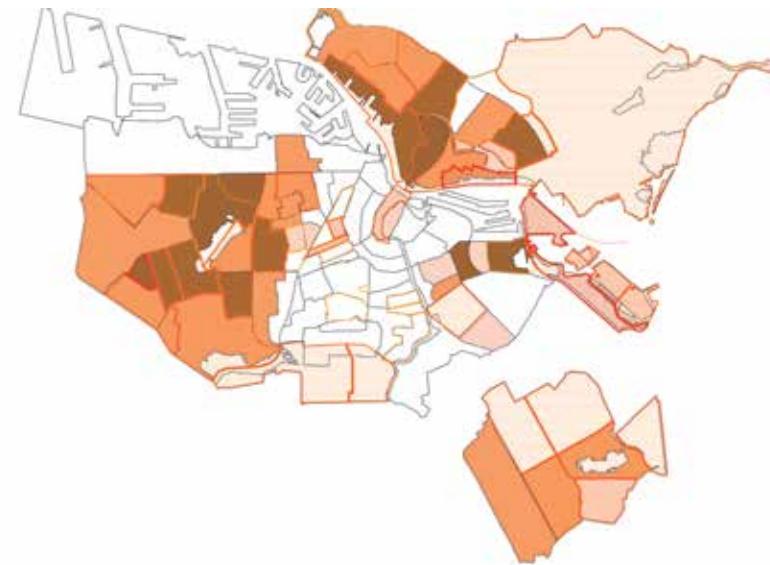
worden. Deze stadsdelen hebben dan ook een aantrekkracht op mensen die graag of noodzakelijk veel gebruik maken van de auto. Het voor de deur kunnen parkeren is voor hen een groot voordeel van het wonen in Noord, Nieuw-West of Zuidoost. Ook gewoonte of efficiëntie spelen een rol. Als men bijvoorbeeld met de auto naar het werk moet, is het gemakkelijk om de kinderen ook met de auto naar school te brengen en na het werk nog even met de auto boodschappen te halen. Ook de beleefde veiligheid kan een belangrijke motivatie zijn om te kiezen voor de auto of het ov, met name 's ochtends vroeg of in de avond als het donker is. Als het makkelijker, sneller én voor je gevoel veiliger is om bijvoorbeeld met de auto je kinderen 's avonds naar een sportclub te brengen of om 's ochtends de bus te nemen naar je werk, dan is de keuze snel gemaakt.

Omgekeerd zijn er in het Centrum, West, Zuid en Oost elkaar versterkende factoren die fietsen en wandelen juist aantrekkelijk maken. Er zijn ten eerste heel veel voorzieningen op loop- en fietsafstand. Daarnaast zijn veel buurten in deze stadsdelen niet erg toegankelijk voor auto's. Door de nabijheid van voorzieningen, de hoge parkeerdruk en de daarmee gepaard gaande hoge parkeerkosten, is lopen of fietsen een aantrekkelijk alternatief voor de auto. Deze stadsdelen hebben bovendien een grote aantrekkracht op mensen die zich aangetrokken voelen door het stedelijk leven waarbij 'alles' om de hoek te vinden is. Het autobezit ligt hier veel lager en men is gewend om te lopen of de fiets te pakken. Ook hier geldt weer dat gewoonte en efficiëntie een rol spelen in de vervoerskeuze. Op

de fiets of lopend verplaatst men zich door de dag, van huis naar werk of school, naar afspraak, supermarkt, kinderdagverblijf, etc.

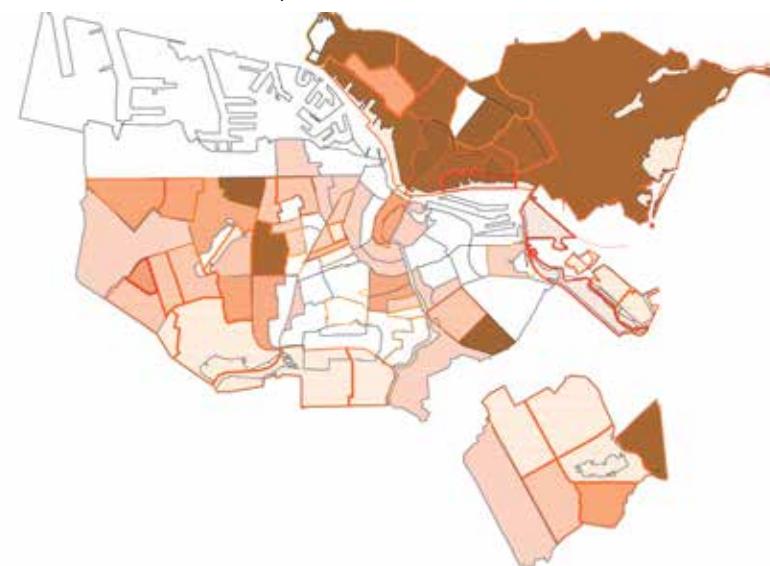
Dit hoofdstuk geeft een beeld van waar er veel en weinig wordt gefietst en gewandeld en een aantal mogelijke verklaringen voor de verschillen tussen de stadsdelen. Aangezien een combinatie van factoren een rol speelt is het lastig om aan te geven wat nou precies oorzaken en gevolgen zijn. Over fietsen is veel data en onderzoeksmaateriaal beschikbaar. Het fietsnetwerk hebben we in kaart. Ook hebben we een vrij goed beeld van wie er wel en niet fietsen en waar er wel en niet wordt gefietst. Over wandelen is nauwelijks data en onderzoeksmaateriaal beschikbaar. De Beweegatlas zou een mooi vertrekpunt zijn om dit beter in kaart te gaan brengen.

**Figuur 24** weinig actieve verplaatsminuten en veel beleving onveiligheid



Bron: OViNL 2011-2014 (CBS) en Veiligheidsindex OIS (2015)

**Figuur 25** Weinig actieve verplaatsminuten en ervaring van slecht onderhoud openbare ruimte



Bron: OViNL 2011-2014 (CBS) en Veiligheidsindex OIS (2015)



# Sporten

## Inleiding

Sport is de meest actieve vorm van lichaamsbeweging en daarmee een belangrijk onderdeel van de Bewegende Stad. Door te sporten en bewegen leven we langer, worden we minder ziek en voelen we ons fitter. Het RSO (Richtlijn Sportdeelname Onderzoek<sup>1</sup>) definieert iemand als een sporter als hij in de afgelopen twaalf maanden ten minste twaalf keer heeft gesport. Volgens deze norm mag 67% van de Amsterdammers zichzelf sporter noemen. Het aandeel Amsterdammers dat wekelijks sport ligt op 62% (ten opzichte van 55% van de Nederlanders). De cijfers in dit hoofdstuk komen voornamelijk uit de Sportmonitor 2013.

## Een ruime meerderheid van de Amsterdammers sport wekelijks, meer dan een kwart sport niet

Vergeleken met het Nederlandse gemiddelde doen Amsterdammers het op sportief vlak over het algemeen goed. Toch zijn er opmerkelijke verschillen. Figuur 26 geeft per stadsdeel het percentage bewoners aan dat minimaal 1 keer per week sport. Bewoners van Zuid en Oost zijn het meest sportief, gevolgd door de bewoners van stadsdeel Centrum. In de stadsdelen Noord, Zuidoost en Nieuw-West wordt beduidend minder gesport. Stadsdeel West schommelt er tussenin.

1 Het Richtlijnen Sportdeelname Onderzoek is een gestandaardiseerde vragenlijst om de frequentie, sporttak, sportvorm, organisatievorm en accommodatiebenutting van grote bevolkingsgroepen in kaart te brengen. Het instrument is ontwikkeld door Mulier Instituut, in opdracht van het ministerie van VWS.

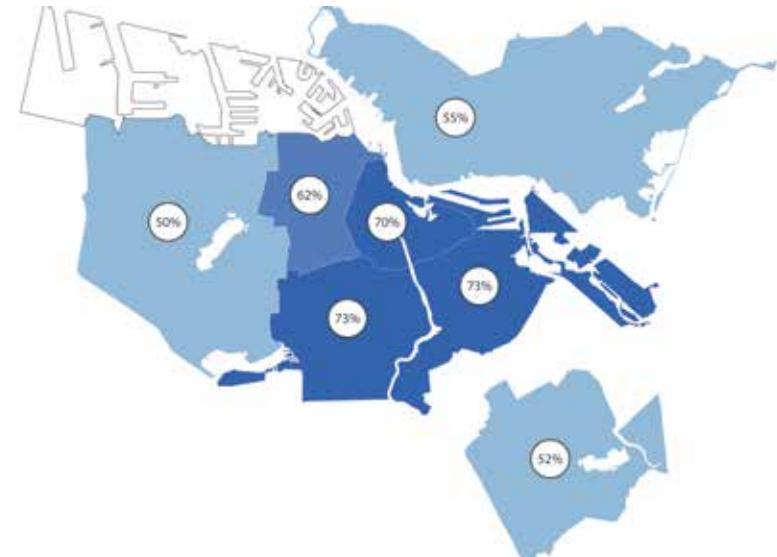
Inzoomend op de sportparticipatie van de Amsterdamse jeugd zijn vergelijkbare patronen te ontwaren. De Sportmonitor laat zien dat kinderen tot en met 16 jaar uit de stadsdelen Zuid, Oost en Centrum het meest sporten. In de stadsdelen Zuidoost, Nieuw-West en Noord sporten kinderen het minst. Hierin zijn echter nog wel nuanceringen aan te brengen. Kinderen uit De Aker/Nieuw-Sloten in Nieuw-West sporten bijvoorbeeld overwegend wél voldoende, terwijl kinderen Oud-Oost en de Indische Buurt, beide behorend bij stadsdeel Oost, overwegend onvoldoende sporten.

Figuur 27 geeft het aandeel bewoners weer dat actief lid is van een sportvereniging. Het patroon is vergelijkbaar met figuur 26. Ongeveer een kwart van de bewoners in het Centrum, Oost en Zuid is actief lid van een sportvereniging. In stadsdelen Zuidoost, Noord en West liggen de percentages respectievelijk op 17, 18 en 19%. In Nieuw-West is verreweg het kleinste aandeel leden te vinden. Slechts 12% van de bewoners van Nieuw-West is actief lid van een sportvereniging.

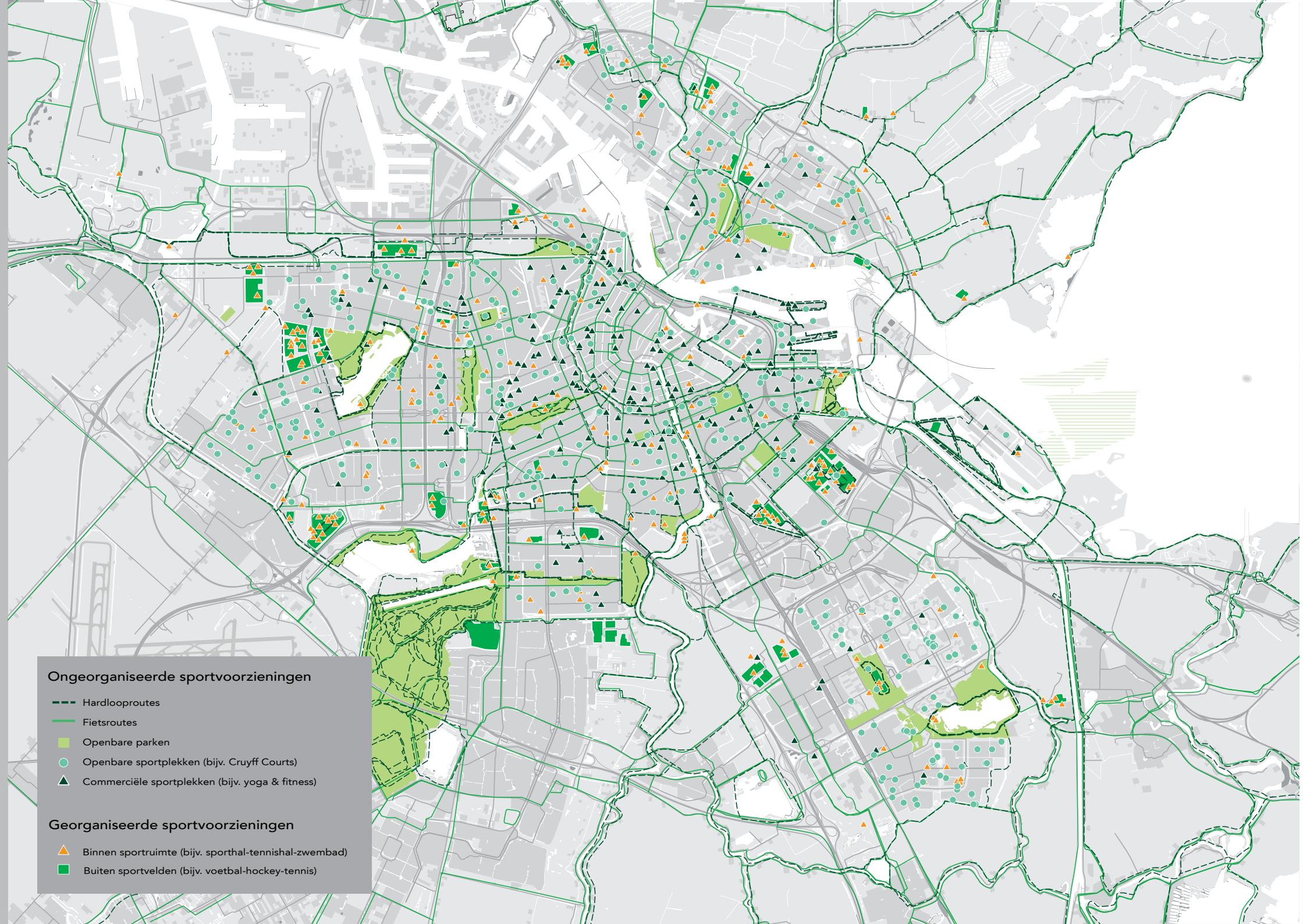
**Figuur 27** Sportdeelname per stadsdeel

	West	Nieuw-West	Noord	Zuidoost	Zuid	Oost	Centrum
geen sport	27 %	39 %	38 %	38 %	16 %	18 %	17 %
min 1 keer per week	62 %	50 %	55 %	52 %	73 %	73 %	70 %
bij sportvereniging	19 %	12 %	18 %	17 %	23 %	24 %	24 %

**Figuur 26** Percentage bewoners per stadsdeel dat minimaal 1x per week sport



Bron: Sportmonitor, OIS (2013)



**Figuur 28** Sportmogelijkheden in de stad

Bron: Functiekaart Gemeente Amsterdam (2015)

**Steeds meer fitness en hardlopen**

Naast sporten in clubverband wordt er steeds meer buiten verenigingsverband gesport. Hierbij valt te denken aan semi-georganiseerde sporten, zoals fitness, yoga, bootcamp, en ongeorganiseerde sporten zoals individueel hardlopen in het park. De Sportmonitor laat zien dat fitness in het afgelopen decennium behoorlijk aan populariteit heeft gewonnen: in 2003 koos 19% van de sportende Amsterdammers al voor fitness, in 2013 is dit percentage gegroeid naar 37%. Ook de populariteit van hardlopen is in Amsterdam spectaculair gegroeid. Deze sport wordt in 2013 door 26% van de sportende bevolking beoefend. Dit is een verdubbeling ten opzichte van 2009.

Figuur 27 geeft per stadsdeel ook het aandeel bewoners weer dat niet aan sport doet. In de stadsdelen Nieuw-West, Noord en Zuidoost ligt dit percentage tegen de 40% aan. De stadsdelen Zuid, Oost en Centrum hebben het kleinste aandeel niet-sportende bewoners. West schommelt er ook hier tussenin.

**Hoe geschikt is de stad om te sporten?**

Amsterdam heeft een veelzijdig sportaanbod. De stad telt onder meer 137 voetbalvelden, 287 tennisbanen, 40 hockeyvelden, 9 zwembaden en 21 grote stadsparken. Gemeten over de weg bevindt de dichtstbijzijnde sportvoorziening zich in Amsterdam gemiddeld op 500 meter. Uit de Sportmonitor blijkt dat 44% van de Amsterdammers sport in de eigen woonbuurt, 17% doet dat elders in het eigen stadsdeel en 23% gaat naar een ander deel van de stad. Bewoners van stadsdelen

Centrum, West en Zuid sporten minder vaak in de eigen buurt of in het eigen stadsdeel.

Figuur 28 geeft alle mogelijke locaties in de stad weer waar gesport kan worden, hetzij in clubverband, hetzij ongeorganiseerd (of semi-georganiseerd). Ongeorganiseerde sportvoorzieningen zijn alle plekken die mensen gebruiken om te sporten buiten verenigingsverband; bijvoorbeeld in parken, op pleinen, op openbare sportveldjes, , in een zwembad of open water, bij een fitnesscentra of de yogaschool. Bij sommige van deze activiteiten kan sprake zijn van een vorm van organisatie, maar niet in verenigingsverband of onder een bond.

**Ongelijke verdeling van sportplekken in de stad**

Het aantal openbare parken is redelijk evenredig verdeeld over de stad. Stadsdeel Centrum heeft geen park, maar wel een aantal parken in de omgeving (het Westerpark in West, het Vondelpark in Zuid en het Sarphatipark in Oost). Ook openbare sportplekken zoals Cruyffcourts zijn vrijwel overal in de stad te vinden, waarbij de spreiding het dunst is in het centrum en stadsdeel Zuid.

Sportvelden zijn met name te vinden in de stadsdelen Nieuw-West, Zuid, Oost, en Noord. Dit zijn grote ruimtevreters die daarom vaak aan de randen van de stad te vinden zijn. Door de hele stad zijn sporthallen voor georganiseerde sport te vinden, waarbij de spreiding het dunst is in het centrum.

Commerciële sportplekken, zoals fitnesscentra en yogascholen, zijn juist in en rondom het centrum volop aanwezig. Hier bevindt zich klaarblijkelijk de doelgroep waar commerciële sportaanbieders zich op richten.

### Parken en water flankeren populaire sportroutes

De getoonde hardlooproutes zijn gebaseerd op data van Strava en Runkeeper<sup>2</sup> (sport apps) en komen uit onderzoek van Dolders & Reiling 2015. Veel gebruikte hardlooproutes gaan door parken en langs water. Ook zie je dat parken met elkaar 'verbonden' worden, zoals de Sloterplas, het Rembrandtpark en het Vondelpark. Op die manier kunnen er grotere rondjes gelopen worden door het groen. Naast de parken wordt ook het Amsterdamse Bos veel gebruikt om te hardlopen. De getoonde fietsroutes zijn eveneens gebaseerd op data van Strava. Het gaat hier dus om routes waarbij fietsers Strava aanzetten, wat meestal betekent dat het om een sportactiviteit gaat. Opvallend is dat er veel routes dwars door het centrum lopen, terwijl dit drukke deel van de stad minder geschikt lijkt voor sportief fietsen. Een verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat er veel fietsers in

<sup>2</sup> Uit onderzoek van HvA naar app-gebruik bij Dam tot Dam (Dallinga 2015 ea) blijkt dat niet-app gebruikers gemiddeld 42 jaar oud zijn en app-gebruikers gemiddeld 36 jaar. Van de niet-app gebruikers was 54% man en 46% vrouw. Van de app-gebruikers gebruikte 44% Runkeeper, 13% NIKE+ en 3,5% Strava. Van de Runkeeper-gebruikers was 56% vrouw. 65% van de Strava-gebruikers was man.

**Figuur 29** Locaties top 5 beoefende sporten Noord.



of rondom het centrum wonen en die de eerste paar kilometers van hun route door de stad afleggen. In de stadsdelen Zuidoost en Noord lopen weinig routes door de bewoonde gebieden. Wel lopen er veel routes de stad uit, het groene landschap in.

### Amsterdam biedt veel sportmogelijkheden

Over het algemeen kan gesteld worden dat er in de hele stad een ruim sportaanbod te vinden is. Stadsdeel Oost lijkt daarbij het meest veelzijdige aanbod te hebben. Dit stadsdeel heeft vier sportparken, verschillende sporthallen, openbare parken, commerciële sportaanbieders en openbare sportplekken zoals Cruyffcourts. Uit de Sportmonitor blijkt ook dat sporters in stadsdeel Oost het meest tevreden zijn over de sportvoorzieningen in de eigen buurt. Het

### Speel- en recreatievoorzieningen

- ▲ Fitness
- Voetbalveld/plein
- △ Commerciële sportplekken
- Overige openbare sportvoorzieningen
- Zwembad
- Hardlooproute
- Stadspark
- Sportpark

**Figuur 30** Top 5 beoefende sporten in Noord

Noord		
Fitness	34%	
Hardlopen	23%	
Voetbal	14%	
Zwemsport	12%	
Wandelsport	7%	

Bron: Sportmonitor, OIS (2013)

Figuur 31 Top 5 beoefende sporten in Nieuw-West

Nieuw-West	
Fitness	40%
Hardlopen	23%
Voetbal	13%
Zwemsport	14%
Aerobics, steps, spinning	9%

Bron: Sportmonitor, OIS (2013)

ruime aanbod aan sportmogelijkheden lijkt hier bij te dragen aan de grote mate van sportparticipatie onder bewoners.

Stadsdeel Centrum kent de laagste dichtheid aan sportvoorzieningen, maar heeft wel een groot aanbod aan commerciële sportaanbieders. Van de sporters die wonen in het Centrum is 53% niet tevreden over het sportaanbod in de eigen buurt. Toch lijkt dit nauwelijks invloed te hebben op de sportparticipatie. Centrumbewoners zijn bovengemiddeld sportief.

Bewoners in Noord, Nieuw-West en Zuidoost sporten relatief weinig. Toch lijkt het sportaanbod in deze stadsdelen op het eerste gezicht prima op orde te zijn. Om meer inzicht te krijgen in de relatie tussen het sportaanbod en de mate van sportparticipatie zoomen we in op deze stadsdelen.

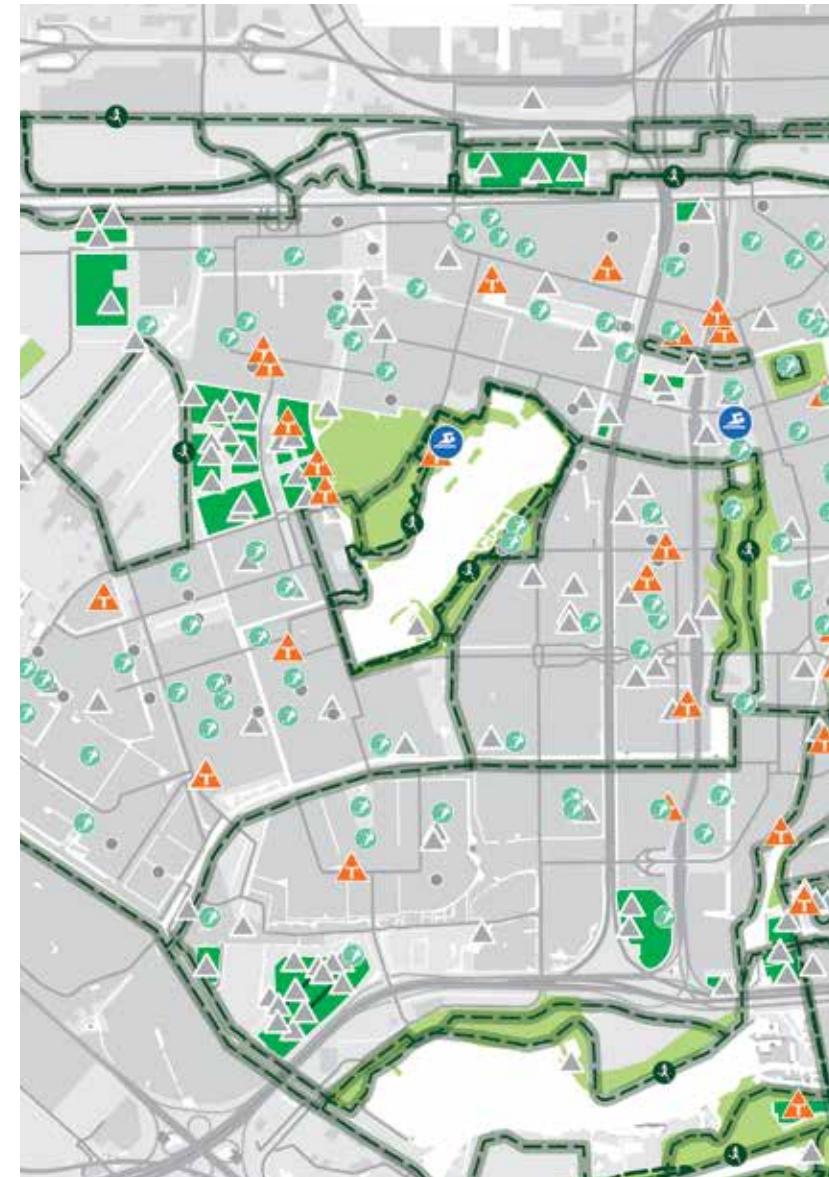
#### Wel sport, maar geen hardlooprondjes in Noord

Figuur 29 geeft het sportaanbod in stadsdeel Noord weer, waarbij de meest beoefende sporten onder bewoners in Noord extra zijn uitgelicht. Net als in alle andere stadsdelen is fitness de meest beoefende sport in Noord. Het aantal fitnesscentra lijkt daar goed bij

#### Speel- en recreatievoorzieningen

- ▲ Fitness
- Voetbalveld/plein
- △ Commerciële sportplekken
- Overige openbare sportvoorzieningen
- Zwembad
- Hardlooproute
- Stadspark
- Sportpark

Figuur 32 Locaties top 5 beoefende sporten in Nieuw-West



aan te sluiten. Op de tweede plaats staat hardlopen. De route die in Noordwestelijke richting loopt, is de route van de Dam tot Damloop. Tijdens dit jaarlijkse hardloopevenement lopen duizenden hardlopers van de Dam in Amsterdam naar de Dam in Zaandam, waarbij een deel van de route door Noord loopt. Dit betekent echter niet automatisch dat deze route buiten het evenement om een veel gelopen route is. Naast de Dam tot Damroute lopen er een aantal routes richting Waterland. Opvallend is echter dat er in Noord geen rondjes worden gelopen. Dit biedt aanknopingspunten voor verbetering, bijvoorbeeld door het oplossen van ontbrekende schakels te, het aanbrengen van verlichting of het verbeteren van de kwaliteit van de openbare ruimte. Voetbal, zwemsport en wandelen staan respectievelijk op de derde, vierde en vijfde plek. Voetballers kunnen terecht bij een van de voetbalclubs of de openbare sportveldjes. Noord telt één zwembad en in het groene landschap biedt ruimte om te wandelen.

#### Sloterplas centraal voor sporten in Nieuw-West

Figuur 32 geeft het sportaanbod in Nieuw-West weer. De top 5 van meest beoefende sporten komt vrijwel overeen met die van Noord, waarbij de vijfde plek wordt ingenomen door aerobics, steps en spinning. Opvallend is dat er in Nieuw-West, in tegenstelling

**Figuur 33** Top 5 beoefende sporten in Zuidoost

Zuidoost	
Fitness	45%
Zwemsport	12%
Voetbal	12%
Hardlopen	12%
Wielrennen	9%

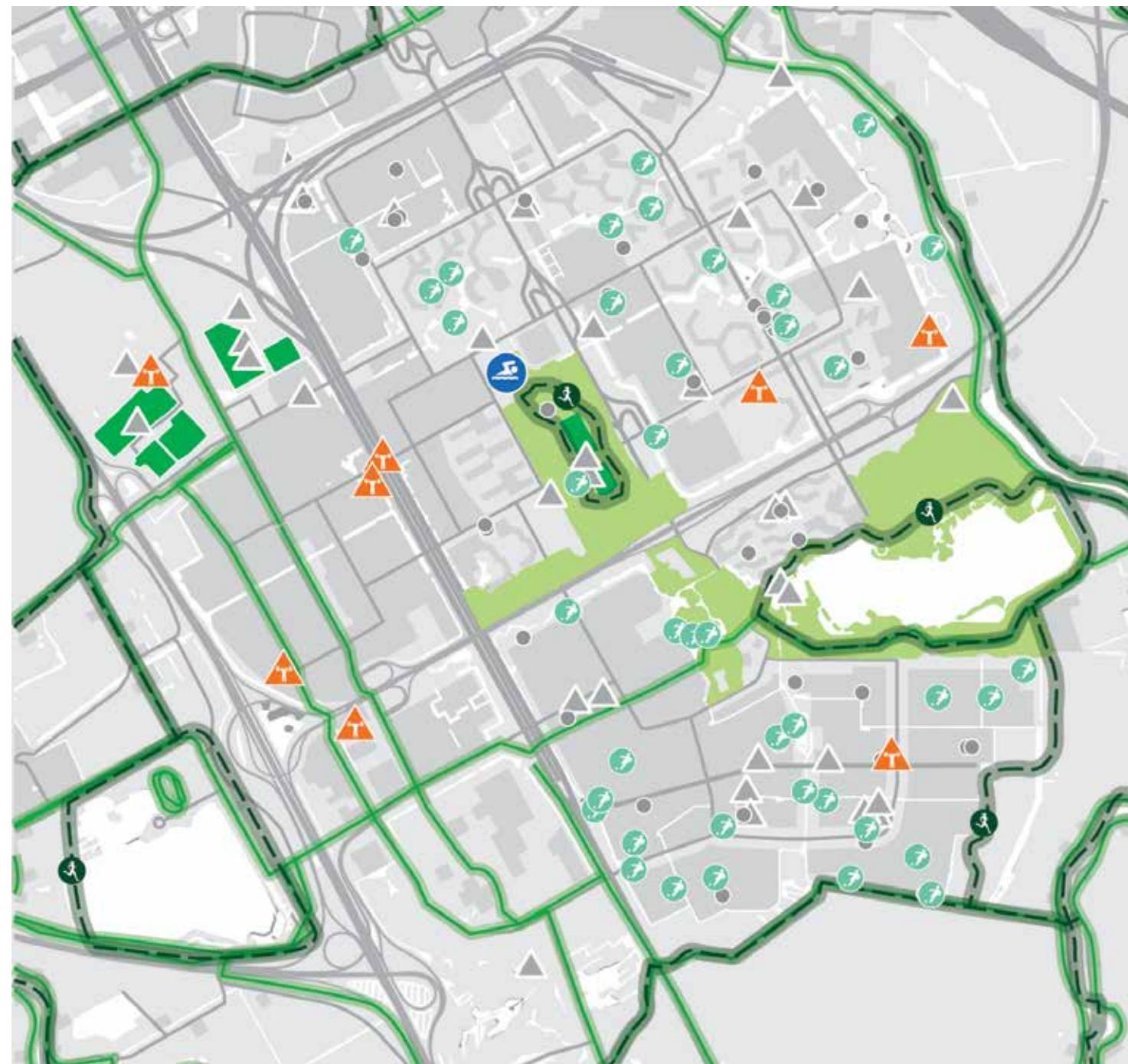
Bron: Sportmonitor, OIS (2013)

#### Speel- en recreatievoorzieningen

- ▲ Fitness
- Voetbalveld/plein
- △ Commerciële sportplekken
- Overige openbare sportvoorzieningen
- Zwembad
- Hardlooproute
- Stadspark
- Sportpark

tot in Noord, veel hardlooprondjes mogelijk zijn. Er is daarbij ook veel variatie in afstanden. Met de Sloterplas als middelpunt biedt dit stadsdeel veel mogelijkheden aan hardlopers en andere ongeorganiseerde buitensporten. Voetballers hebben de keus uit verschillende voetbalclubs en een scala aan openbare pleintjes en veldjes waar gevoetbald kan worden. Zwemmers kunnen terecht in het Sloterparkbad, het Mercatorbad (pal aan de grens tussen de stadsdelen Nieuw-West en West) en bij mooi weer in de Sloterplas. Aerobics, steps en spinning worden vaak als groepslessen aangeboden bij fitnesscentra. De fitnesscentra voorzien hier dus niet alleen in de populariteit van fitness, maar ook de groepslessen.

**Figuur 34** Locaties top 5 beoefende sporten in Zuidoost



Aerobics en steps zijn sporten die met name bij meisjes en vrouwen populair zijn. Het versterken van dit aanbod zou kunnen bijdragen aan een grotere sportdeelname onder vrouwen en meisjes.

### Zuidoost houdt van fitness

Figuur 34 geeft het sportaanbod in Zuidoost weer. Fitness is verreweg de meest beoefende sport in dit stadsdeel. Bijna de helft van alle sporters in Zuidoost doet aan fitness. In geen enkel ander stadsdeel is dit percentage zo hoog. Ook het verschil tussen de meest beoefende sport en de overige 'top vijf' sporten is in geen enkel ander stadsdeel zo groot. Zuidoost lijkt echter 'slechts' acht fitnesscentra te tellen, waarvan vijf zich bevinden in Amstel III en Bullewijk. Ter vergelijking, Nieuw-West heeft ongeveer 20 fitnesscentra, terwijl daar minder gesport wordt en van het aantal sporters een kleiner aandeel aan fitness doet. Een verklaring voor het relatief kleine aantal fitnesscentra kan liggen in het feit dat er een ruim aanbod is van openbare fitnessplekken in parken en op pleintjes. Deze openbare fitnessplekken staan niet in de Beweegatlas, maar zouden in Zuidoost een belangrijke rol kunnen spelen in de sportdeelname. Nader onderzoek over het belang en het gebruik van deze plekken kan helpen bij het vergroten van de sportparticipatie in Zuidoost.

### Naast vraag en aanbod moet sporten aantrekkelijk en veilig zijn

Enkel de aanwezigheid van sportvoorzieningen resulteert niet direct in sportparticipatie. De voorzieningen moeten aansluiten op de behoefté. Daarnaast spelen

factoren als kwaliteit, bereikbaarheid en sociale veiligheid een rol. Met name bij het sporten in de openbare ruimte zijn de kwaliteit van de voorziening en de sociale veiligheid eromheen van belang. Dit zijn randvoorwaarden die op orde moeten zijn om plezierig te kunnen sporten. Hardlopen door het park is alleen aantrekkelijk als het park als veilig wordt ervaren. In hoofdstuk 1 is de sociale veiligheid en de ervaren kwaliteit van de openbare ruimte in kaart gebracht. In de stadsdelen Noord, Nieuw-West en Zuidoost voelen bewoners zich relatief vaak onveilig. Deze gevoelens van onveiligheid kunnen deels de oorzaak zijn van de lage sportparticipatie. In delen van Noord en Nieuw-West wordt ook de kwaliteit van de openbare ruimte als negatief ervaren. Het op orde brengen van de randvoorwaarden om te kunnen sporten biedt hier dus kansen voor het vergroten van de sportparticipatie van bewoners.

### Sportparticipatie naar leeftijd, persoonlijke kenmerken en voorkeuren

Naast de aanwezigheid van sportvoorzieningen en randvoorwaarden als kwaliteit en sociale veiligheid, spelen ook persoonsgebonden factoren een belangrijke rol. Kenmerken als leeftijd, opleidingsniveau en culturele achtergrond hebben grote invloed op sportparticipatie. Deze worden hieronder uitgelicht.

Figuur 36 geeft het aandeel wekelijkse sporters per leeftijdsgroep en naar achtergrondkenmerken weer. Jongens en mannen sporten vaker dan meisjes en vrouwen. Dit geld voor alle leeftijdsgroepen. Opleidingsniveau blijkt ook een van de achtergrondkenmerken te

**Figuur 35** Sporters 1 x per week

	<18 jaar	18+	totaal
man	83	63	66
vrouw	73	57	59
Surinamers/Antillianen	72	51	54
Turken/ Marokkanen	65	38	43
Overig niet-westers	71	48	52
Westerse allochtonen	84	63	65
Autochtonen	92	70	72
1 <sup>e</sup> generatie allochtonen	68	43	44
2 <sup>e</sup> generatie allochtonen	71	58	62
Autochtonen	92	70	72
Laag opgeleid			39
middelbaar opgeleid			60
Hoog opgeleid			76

Bron: Sportmonitor, OIS (2013)

zijn die een belangrijke rol spelen in sportdeelname. Hoe hoger het (hoogst voltooide) opleidingsniveau bij volwassenen is, hoe hoger de sportdeelname. Zo sport 76% van de hoger opgeleide Amsterdammers, tegenover 39% van de lageropgeleide Amsterdammers.

Daarnaast speelt culturele achtergrond een rol.

Autochtonen sporten vaker dan allochtonen, waarbij opvalt dat Amsterdamse allochtonen van de 2e generatie meer sporten dan die van de 1e generatie. Turkse en Marokkaanse Amsterdammers sporten het minst (43% sport 1 keer per week of meer). Figuur 36 geeft de meest beoefende sporten naar herkomstgroep weer. Voor alle herkomstgroepen geldt dat fitness de meest beoefende sport is, waarbij opvalt dat deze sport met name populair is onder Amsterdammers met een niet-westerse achtergrond. Naast fitness staan voetbal, hardlopen en zwemsport bij alle groepen in het rijtje van de vijf meest beoefende sporten. Onder Amsterdammers met een niet-westerse achtergrond zijn ook vechtsporten populair.

Verder is in Figuur 35 te zien dat de groep tot 18 jaar over het algemeen meer sport dan de groep vanaf 18 jaar. Figuur 37 geeft de meest beoefende sporten naar leeftijdsgroep weer. Bij kinderen en jongeren is voetbal de meest populaire sport. Daarbij moet echter opgemerkt worden dat dit met name voor jongens geldt. Bij meisjes staat voetbal op nummer vijf van de meest beoefende sporten, maar de sport stijgt in populariteit. Aangezien jongens vaker sporten dan meisjes, komt voetbal gemiddeld toch

**Figuur 36** Top 5 beoefende sport naar herkomstgroep

Turks/ Marrokaans	Surinaams/ Antilliaans	overig niet-westers	westers	autochtoon
Fitness	Fitness	Fitness	Fitness	Fitness
Voetbal	Voetbal	Voetbal	Hardlopen	Hardlopen
Hardlopen	Hardlopen	Hardlopen	Zwemsport	Zwemsport
Zwemsport	Vechtsport	Zwemsport	Voetbal	Wielrennen
Vechtsport	Zwemsport	Aerobics	Wielrennen	Wandelsport

Bron: Sportmonitor, OIS (2013)

**Figuur 37** Top 5 beoefende sport naar leeftijdsgroep

Kinderen 6-12 jaar	Jongeren 13-17 jaar	Volwassenen 18-55 jaar	Ouderen 55+ jaar
Voetbal	Voetbal	Fitness	Fitness
Zwemsport	Hardlopen	Hardlopen	Wandelsport
Vechtsport	Fitness	Zwemsport/ voetbal	Wielrennen
Gymnastiek	Danssport	Wielrennen	Zwemsport
Hockey	Hockey	Aerobics	Hardlopen

Bron: Sportmonitor, OIS (2013)

op de eerste plek uit. Onder volwassenen is fitness het meest populair, dit geldt zowel voor de groep tot 55 jaar als voor de 55-plussers. Hardlopen is onder jongeren en volwassenen populair.

## Conclusies

Vergeleken met de gemiddelde Nederlandse sportdeelname sporten Amsterdammers relatief veel. Dit betekent echter niet dat alle Amsterdammers aan sport doen. Bewoners in Zuid en Oost zijn het meest sportief, gevolgd door de bewoners van stadsdeel Centrum. In de stadsdelen Noord, Zuidoost en Nieuw-West wordt beduidend minder gesport. Stadsdeel West schommelt er tussenin. De mate van sportparticipatie wordt door verschillende factoren beïnvloed. De aanwezigheid van sportvoorzieningen moet aansluiten op de behoeftes. Daarnaast spelen factoren als leeftijd, culturele achtergrond en opleidingsniveau een rol.

Amsterdam heeft veel sportvoorzieningen. Wat betreft de georganiseerde sport is er met name in stadsdeel Oost en aan de randen van de stad veel aanbod. Hier bevinden zich de sportclubs, de velden en de sporthallen. Ook wordt er steeds meer gesport in de openbare ruimte, zoals in parken. Parken zijn redelijk goed verspreid over de stad. Het centrum heeft geen eigen park, maar wel veel parken in de omgeving. In en rond het centrum zijn de meeste commerciële sportaanbieders te vinden, denk aan fitnesscentra en yogascholen. Stadsdeel Oost heeft het meest diverse aanbod aan sportactiviteiten, zowel georganiseerd als ongeorganiseerd. In veel gebieden in stadsdeel Oost is bovendien sprake van een hoge mate van sportparticipatie. Opvallend is dat in Noord, Zuidoost en Nieuw-West het aanbod aan georganiseerde sport groot is, maar de sportparticipatie relatief laag.

Factoren als sociale veiligheid en kwaliteit van de openbare ruimte spelen een belangrijke rol in het gebruik van sportvoorzieningen. Als de randvoorwaarden goed op orde zijn, draagt dat bij aan de sportparticipatie. Met name in Noord, Nieuw-West en Zuidoost zijn er op dit vlak aanknopingspunten voor verbetering. Daarnaast spelen persoonlijke kenmerken en voorkeuren een belangrijke rol in de mate van sportparticipatie. Jongens en mannen sporten vaker dan meisjes en vrouwen. Kinderen en jongeren tot 18 jaar sporten meer dan volwassenen. Verder geldt dat hoger opgeleide Amsterdammers over het algemeen meer sporten dan lager opgeleiden en dat autochtonen meer sporten dan allochtonen. Deze laatste twee bevindingen spelen ook een rol in de verschillen in sportparticipatie van bewoners in de verschillende stadsdelen.



# Spelen

## Inleiding

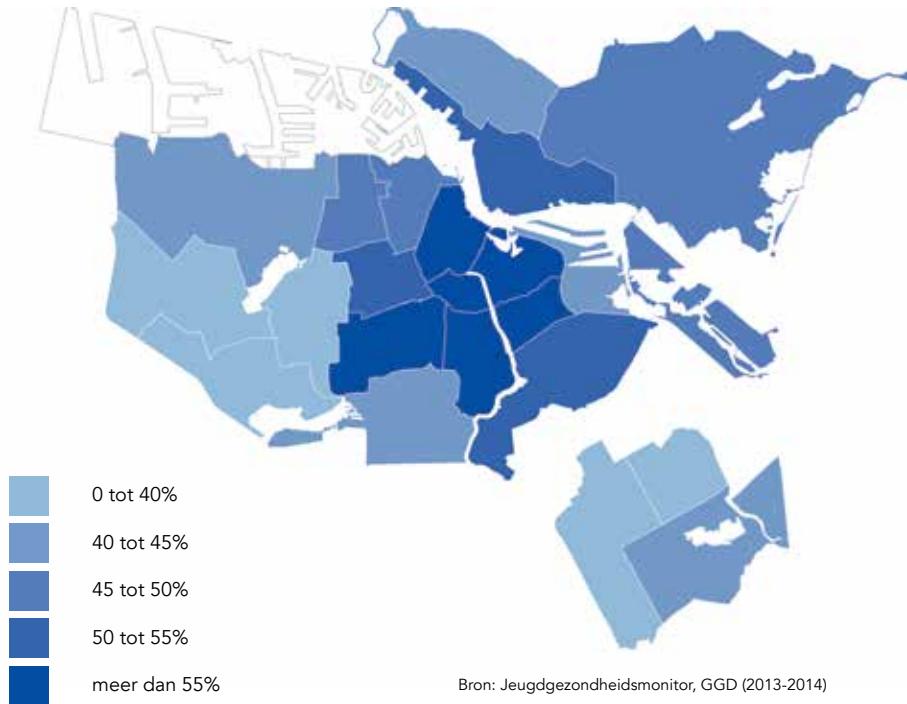
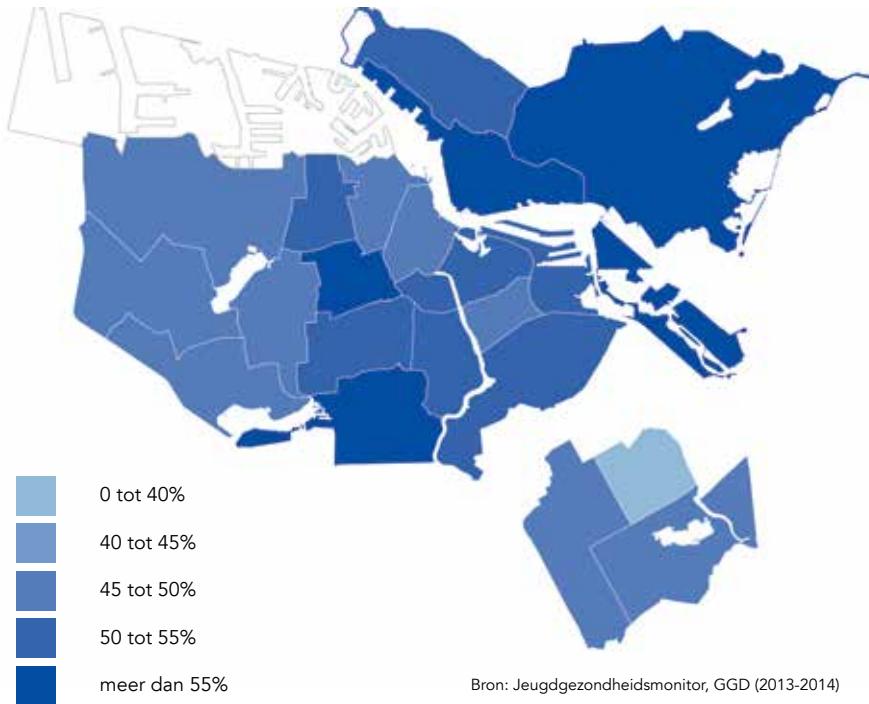
Spelen is belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen en een essentieel onderdeel van gezond opgroeien. Buitenspelen is vaak actief spelen, denk aan rennen, fietsen, klimmen en klauteren, en daarmee een belangrijke bron van beweging voor kinderen. Buitenspelen draagt onder andere bij aan een gezond gewicht, een goede motorische ontwikkeling, ruimtelijk inzicht, creativiteit, sociale vaardigheden en het leren inschatten van risico's. Dit hoofdstuk richt zich voornamelijk op kinderen en besteedt daarnaast aandacht aan jongeren. Plekken die geschikt zijn voor kinderen om te spelen kunnen ook een positieve bijdrage leveren aan het beweeggedrag van (jong)volwassenen. Het park leent zich bijvoorbeeld goed voor een recreatief potje voetbal. Dit zou je als spelen voor volwassenen kunnen beschouwen.

## Minder dan 1 op de 5 stadskinderen speelt elke dag buiten

Kinderen spelen steeds minder buiten. Uit Belgisch onderzoek blijkt dat in 2008 half zoveel kinderen buiten speelden als in 1983 (Van Gils et al, 2008). In Nederland zijn kinderen in een periode van tien jaar een half uur minder buiten gaan spelen, van 3 naar 2,5 uur per dag (Woudenberg & Van de Berg, 2015). Uit onderzoek van TNS Nipo (2013) blijkt bovendien dat slechts 20 procent van de kinderen in Nederland elke dag buiten speelt. In stedelijke gebieden ligt dat percentage nog iets lager, op 18 procent. Tegelijkertijd speelt een op de vijf kinderen niet of slechts één keer per week buiten. Een andere belangrijke

conclusie uit bovengenoemd onderzoek is dat een vijfde van de kinderen minder vaak buiten speelt dan ze zouden willen. Kinderen die weinig buiten-spelen en bovendien minder vaak buitenspelen dan ze zouden willen, komen vaker uit (sterk) stedelijke gebieden. Deze kinderen geven vaak aan speelplekken in de buurt saai te vinden en niet erg geschikt om te spelen. Kinderen uit (sterk) stedelijke gebieden geven ook vaker aan dat ze niet op leuke speelplekken kunnen komen omdat het niet mag van hun ouders of omdat ze er niet alleen heen kunnen (TNS Nipo, 2013). Recent onderzoek, waarbij 42 gezinnen in Rotterdam en Amsterdam zijn geïnterviewd, laat zien hoe kinderen de stad gebruiken, welke plekken ze mijden en waar ze graag komen (Karsten & Felder, 2016). De onderzoeksresultaten wat betreft de frequentie van het buitenspelen van de Amsterdamse en Rotterdamse kinderen komen overeen met de cijfers van TNS Nipo. De helft van de kinderen speelt niet meer dan drie keer per week buiten, terwijl 21% slechts één keer per week buitenspeelt, Anderzijds speelt ook een vijfde van de Amsterdamse kinderen wel zeven keer per week buiten.

Exakte cijfers over hoe vaak Amsterdamse kinderen buitenspelen zijn niet beschikbaar. Om toch inzicht te krijgen in de frequentie van het buitenspelen en de verschillen tussen stadsdelen, wordt er in dit hoofdstuk gebruik gemaakt van cijfers van de GGD uit de Jeugdgezondheidsmonitor. De Jeugdgezondheidsmonitor maakt gebruik van een vragenlijst die wordt ingevuld door ouders op het moment dat kinderen 5

**Figuur 38** Percentage 5-jarigen dat gemiddeld 1 uur per dag actief is ('lichamelijk actief')**Figuur 39** Percentage 10-jarigen dat gemiddeld 1 uur per dag actief is ('lichamelijk actief')

en 10 jaar zijn. Een van de vragen is "Hoeveel tijd per dag fietst, wandelt, sport en speelt uw kind buiten?"

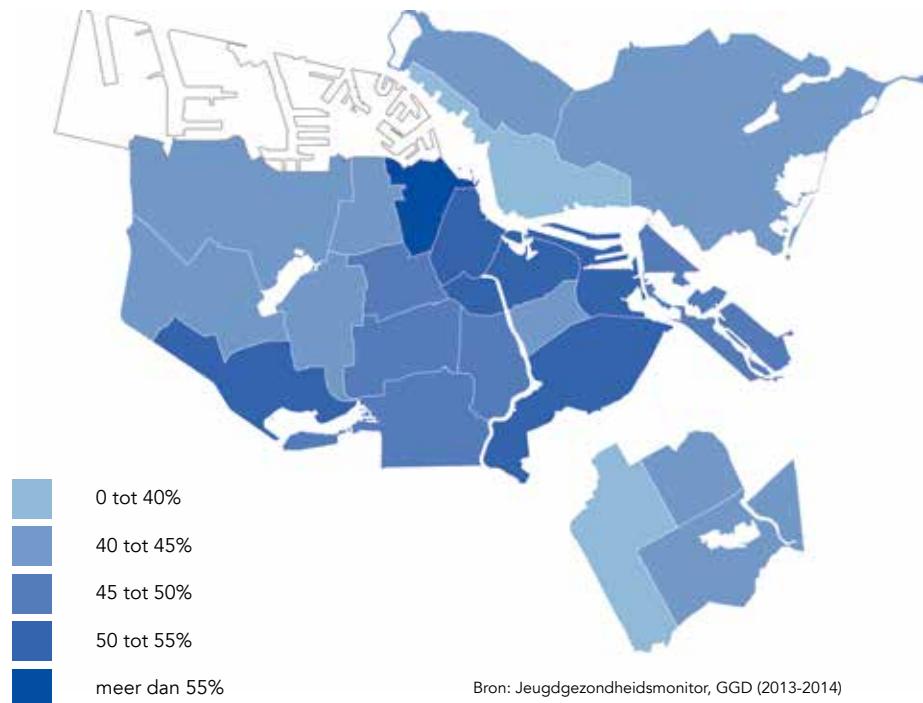
Figuur 38 geeft per gebied het percentage 5-jarigen weer dat gemiddeld 1 uur per dag of meer beweegt. Onder de 5-jarigen zijn met name kinderen in de stadsdelen Centrum, Zuid, Rivierenbuurt/De Pijp en Oud-oost lichamelijk actief. 5-jarigen in Nieuw-West en Zuidoost zijn het minst lichamelijk actief. West, Oost en Noord scoren gemiddeld.

Naarmate kinderen in de basisschoolleeftijd ouder worden lijken ze meer aan de norm te voldoen (zie figuur 39). Dit geldt echter niet voor kinderen in stadsdeel Centrum en delen van Amsterdam Zuid, waar 10-jarigen juist minder gaan bewegen. Onder de groep 10-jarigen is Bijlmer-Oost de enige echte

negatieve uitschijter. Slechts 35% van de 10-jarigen in Bijlmer-Oost beweegt gemiddeld 1 uur per dag of meer. In de overige gebieden ligt het percentage rond de 50%, waarbij Amsterdam Zuidoost, Nieuw-West en het Centrum onder het gemiddelde scoren en Amsterdam Noord boven het gemiddelde. Voor de overige stadsdelen is het beeld wisselend. Wat opvalt is dat relatief weinig 10-jarigen in het centrum gemiddeld 1 uur per dag of meer bewegen, terwijl 85% van de 10-jarigen in het centrum lid is van een sportclub (zie ook het hoofdstuk over sport). De verwachting is dat deze kinderen voornamelijk in clubverband bewegen en daarnaast maar weinig buitenspelen.

Nadat kinderen de basisschool verlaten wordt er minder frequent bewogen. Het buitenspelen neemt af, waardoor met name kinderen die niet lid zijn van een sportvereniging en/of niet op de fiets naar school gaan, minder vaak aan voldoende beweging komen. Figuur 40 geeft het percentage 15-16-jarigen aan dat gemiddeld 1 uur per dag of meer beweegt. Daar waar in Noord onder 10-jarigen nog bovengemiddeld veel werd bewogen, is het percentage 15-16-jarigen in Noord dat gemiddeld 1 uur per dag of meer beweegt gedaald naar gemiddeld 44 % en daarmee onder de gemiddeldes van Zuidoost en Nieuw-West gedoken. Voor jongeren in het centrum geldt een omgekeerde beweging. De groep 15-16-jarigen in het centrum bewegen bovengemiddeld veel, in tegenstelling tot hun buurtgenoten van 10 jaar.

**Figuur 40** Percentage 15-16-jarigen dat gemiddeld 1 uur per dag actief is ('lichamelijk actief')



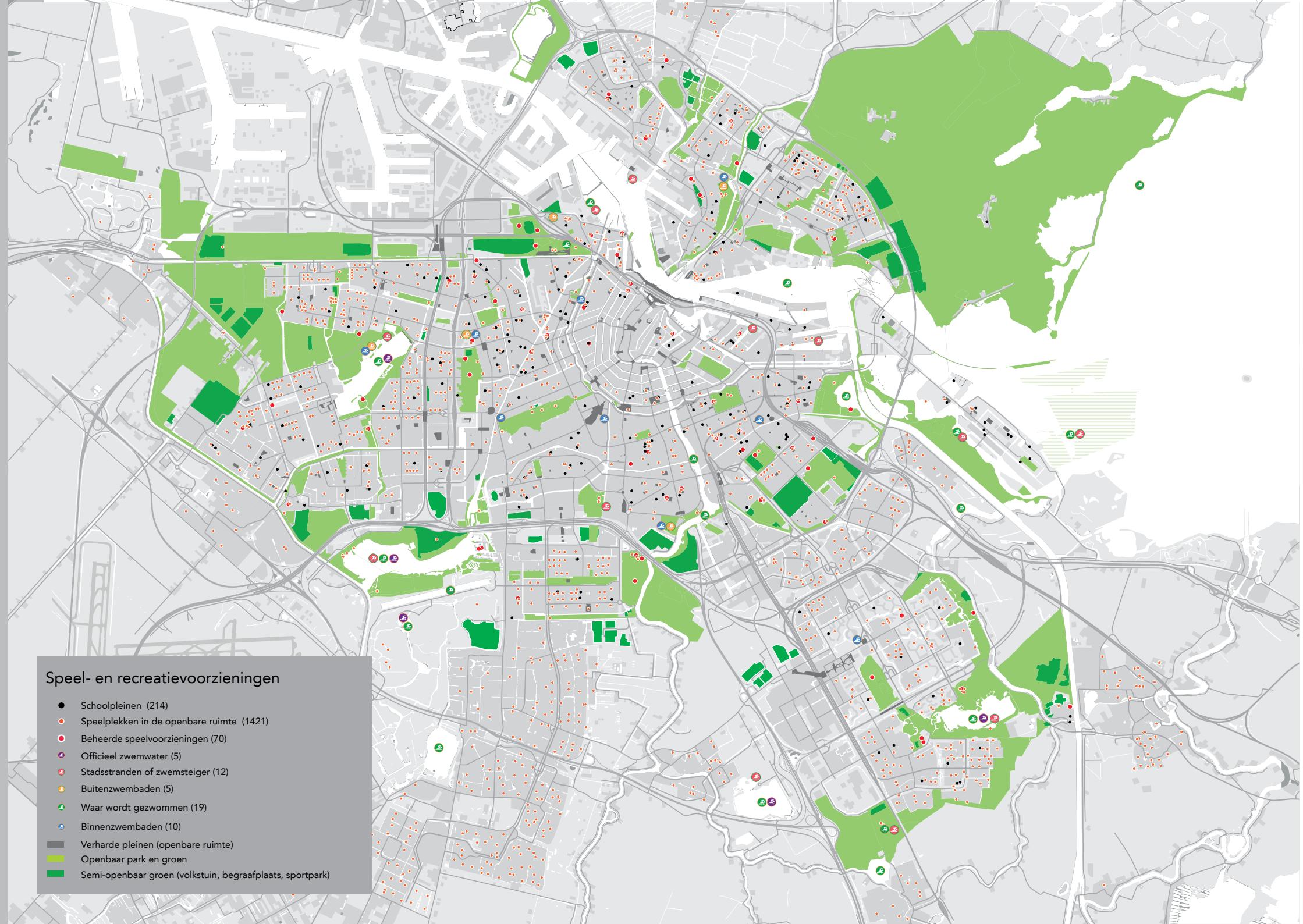
Jongeren in Westerpark en de Watergraafsmeer bewegen ook bovengemiddeld veel. Een ander gebied dat in positieve zin opvalt is de Aken/Sloten. Voor alle gebieden die bovengemiddeld scoren, geldt dat jongeren in deze gebieden ook bovengemiddeld vaak lid zijn van een sportclub en/of vaker op de fiets naar school gaan (zie de hoofdstukken over sport en fietsen en wandelen). In de gebieden waar jongeren minder vaak lid zijn van een sportclub en minder vaak op de fiets naar school gaan (Nieuw-West, Zuidoost en Noord), resulteert de overgang van kind naar jongere, waarbij er steeds minder wordt buiten gespeeld, meteen in minder beweging.

### Hoe geschikt is de stad om buiten te spelen?

Om te kunnen buiten spelen is ruimte nodig. Figuur 41 geeft het aantal speeltuinen, schoolpleinen, parken, groene plekken, pleinen en openbare zwemplekken weer. Dit geeft een beeld van het aantal plekken waar in theorie gespeeld kan worden. Figuur 42 geeft de mogelijkheden geïndexeerd weer in combinatie met het percentage 10-jarige kinderen dat gemiddeld meer dan een uur per dag beweegt. Er is voor gekozen om de fysieke buiten speelmogelijkheden te vergelijken met het beweeggedrag van 10-jarigen omdat dit bij uitstek een leeftijdsgroep is voor wie buiten spelen een belangrijk onderdeel uit maakt (of uit zou moeten maken) van gezond opgroeien.

Amsterdam heeft ruim 2700 speeltuinen, 268 school-

pleinen (waarvan ongeveer de helft na schooltijd openbaar toegankelijk is), 304 stadspleinen, meer dan 20 openbare parken en 9 officiële openbare zwemplekken. Al met al een scala aan speelmogelijkheden. Opvallend is dat Nieuw-West en Zuidoost in theorie veel speelmogelijkheden hebben voor kinderen, terwijl de 10-jarigen in deze stadsdelen relatief weinig bewegen. Stadsdeel Centrum heeft het kleinste aanbod aan speeltuinen en is het minst groen. In dit deel van de stad zou een gebrek aan mogelijke speelplekken verantwoordelijk kunnen zijn voor het relatief lage percentage 10-jarigen dat 1 uur per dag of meer beweegt. De spreiding van pleinen en schoolpleinen over de stad is vrij gelijkmatig. Opvallend is dat in Noord de meeste schoolpleinen na schooltijd openbaar toegankelijk zijn, terwijl in Zuid-oost vrijwel alle schoolpleinen besloten zijn. Dit verschil

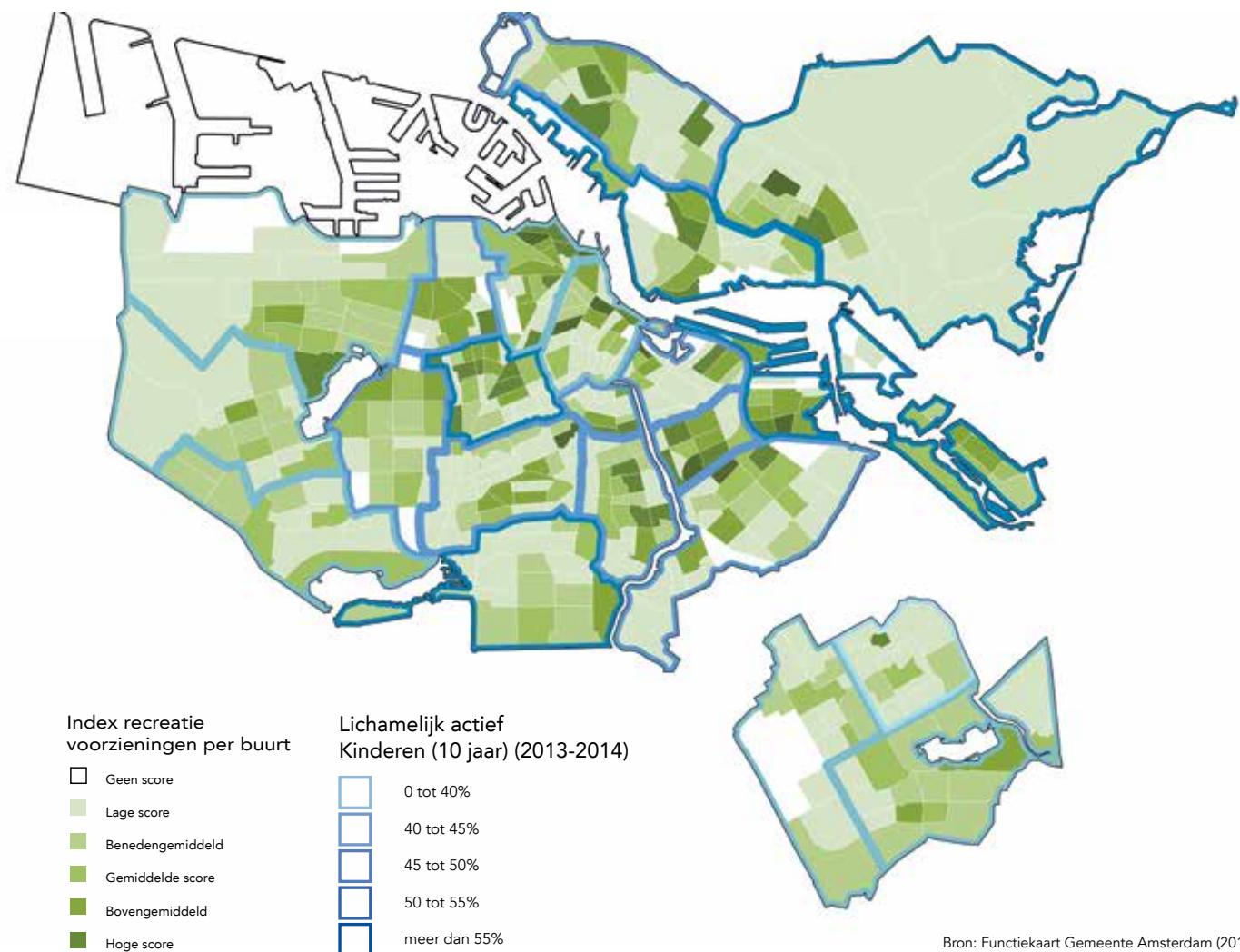


**Figuur 41** Speelmogelijkheden in de stad

Bron: Functiekaart Gemeente Amsterdam (2015)

tussen openbare en besloten schoolpleinen zou een verklaring kunnen zijn van de relatief actieve 10-jarigen in Amsterdam Noord en minder actieve 10-jarigen in Zuidoost. In figuur 42 zijn de speelmogelijkheden geïndexeerd naar oppervlakte zodat de spreiding en dichtheid van speelmogelijkheden duidelijk naar voren komt. Met name het centrum springt er hier uit wat betreft een lage dichtheid aan speelmogelijkheden.

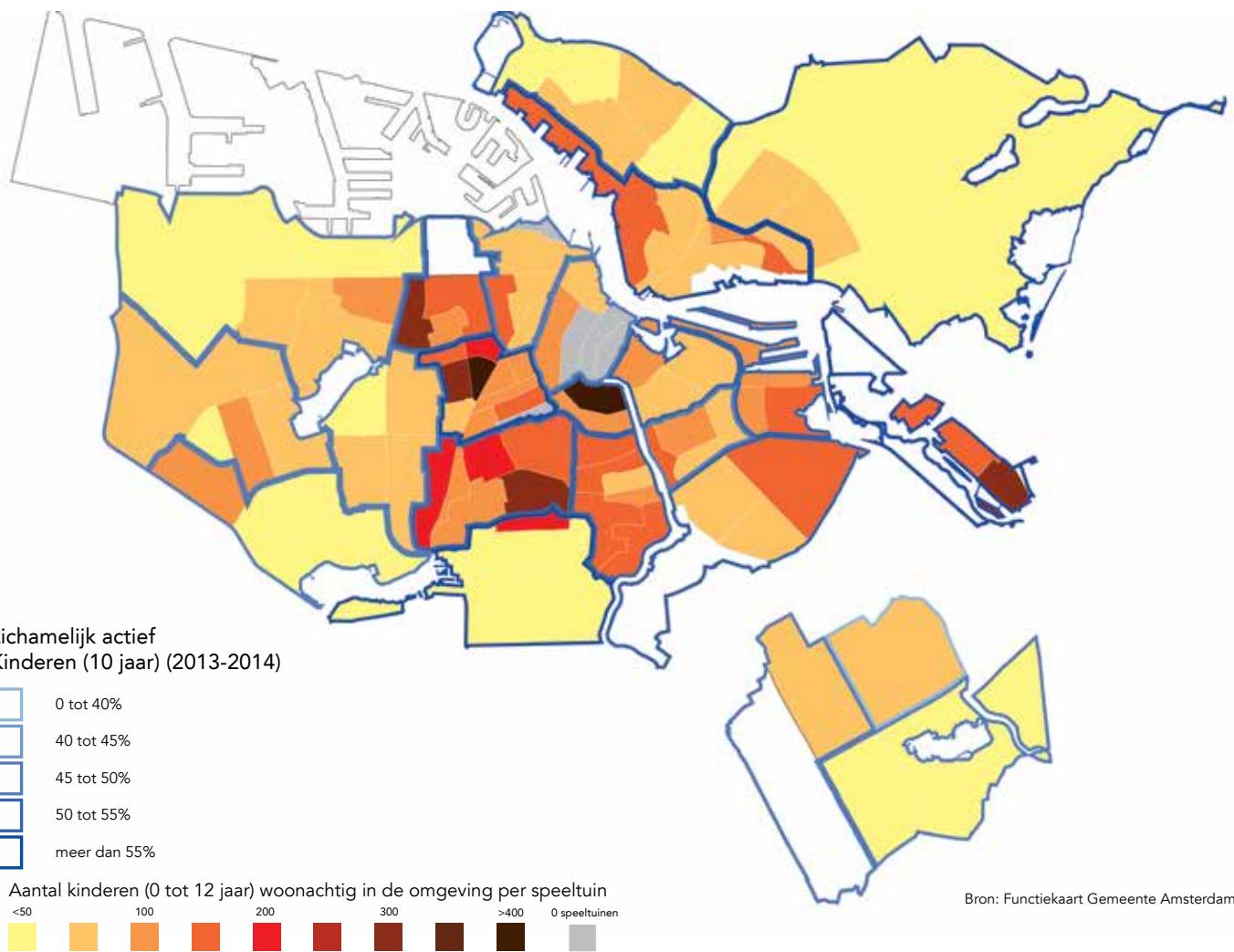
Naast de speelplekken die zijn weergegeven op kaart 4, spelen ook stoepen een belangrijke rol bij buiten-spelen. De stoep is de meest nabije speelgelegenheid voor kinderen. De stoep voor de deur geeft kinderen de mogelijkheid om ook voor korte momenten even buiten te kunnen spelen. Bovendien biedt de stoep voor de deur ouders de mogelijkheid om vanuit huis toezicht te houden, iets wat veel ouders belangrijk vinden (Karsten & Felder, 2016). In principe zijn er overal in de stad stoepen. De breedte en kwaliteit van de stoepen is echter niet overal hetzelfde. Met name in de compacte stad staat de stoep vaak vol met fietsen, gevelduintjes, paaltjes en andere inrichtingselementen. Dit belemert niet alleen de vrije doorgang, maar beperkt ook de speelmogelijkheden. De mogelijkheid tot toezicht van de ouders vanuit het huis is afhankelijk van het gebouw-type en van invloed op de speelmogelijkheid op de stoep.

**Figuur 42** Speelmogelijkheden in de stad geindexeerd

Voldoende ruimte, op stoepen, pleintjes, veldjes, etc. is een voorwaarde om te kunnen buiten spelen. De aanwezigheid van voldoende ruimte om te spelen betekent echter niet automatisch dat er ook daadwerkelijk gespeeld wordt. Of speelplekken ook worden gebruikt om te spelen is mede afhankelijk van factoren als de kwaliteit van een plek, verkeers- of sociale veiligheid en toegankelijkheid. In het onderzoek van Karsten en Felder (2016) worden door de geïnterviewde ouders een aantal problemen genoemd die buiten spelen belemmeren. Deze problemen hebben deels te maken met de fysieke buitenruimte (te weinig ruimte, te smalle stoep, te weinig groen, te weinig leuke speeltoestellen, etc.). Daarnaast speelt verkeersonveiligheid een belangrijke belemmerende rol. De angst voor verkeersongevallen wordt door de geïnterviewde ouders breed gedeeld. Als derde belemmering komt het gebrek aan sociale veiligheid naar voren. Pestgedrag, drugsgebruik, alcoholisme, hangjongeren en een gebrek aan toezicht worden genoemd als redenen om kinderen niet buiten te laten spelen. Uit onderzoek van de GGD blijkt dat sociale en verkeersveiligheid de meest belangrijke leefbaarheidsfactor is, gevuld door sociale cohesie en een schone omgeving (Woudenberg & van den Berg, 2015).

Om een beeld te krijgen van de relatie tussen sociale veiligheid en speelgedrag is gekeken naar de beleefde onveiligheid in combinatie met lichamelijke activiteit van 10-jarigen (zie figuur 44). Nieuw-West, Noord en delen van Zuidoost springen er in negatieve zin uit wat betreft de beleefde veiligheid.

**Figuur 43** Kinderen per speeltuin en percentage 10-jarigen dat lichamelijk actief is



Ook de kwaliteit van de openbare ruimte en de staat van het onderhoud spelen een rol in het speelgedrag van kinderen. Figuur 44 geeft de waardering van het onderhoud van straten en stoepen weer in combinatie met het percentage 10-jarigen dat een uur per dag of meer beweegt (zie figuur 45). Opvallend is dat in vrijwel heel Amsterdam Noord de staat van het onderhoud als ondermaats ervaren wordt. In een groot deel van Nieuw West is men ook matig te spreken over de staat van het onderhoud van straten en stoepen. In de overige stadsdelen is het beeld wisselend. In Amsterdam Zuid lijkt men het meest tevreden. Met name in Nieuw-West is een overlap te zien tussen een negatieve waardering van de staat van het onderhoud en een relatief grote groep 10-jarigen die minder dan een uur per dag beweegt.

### Conclusie

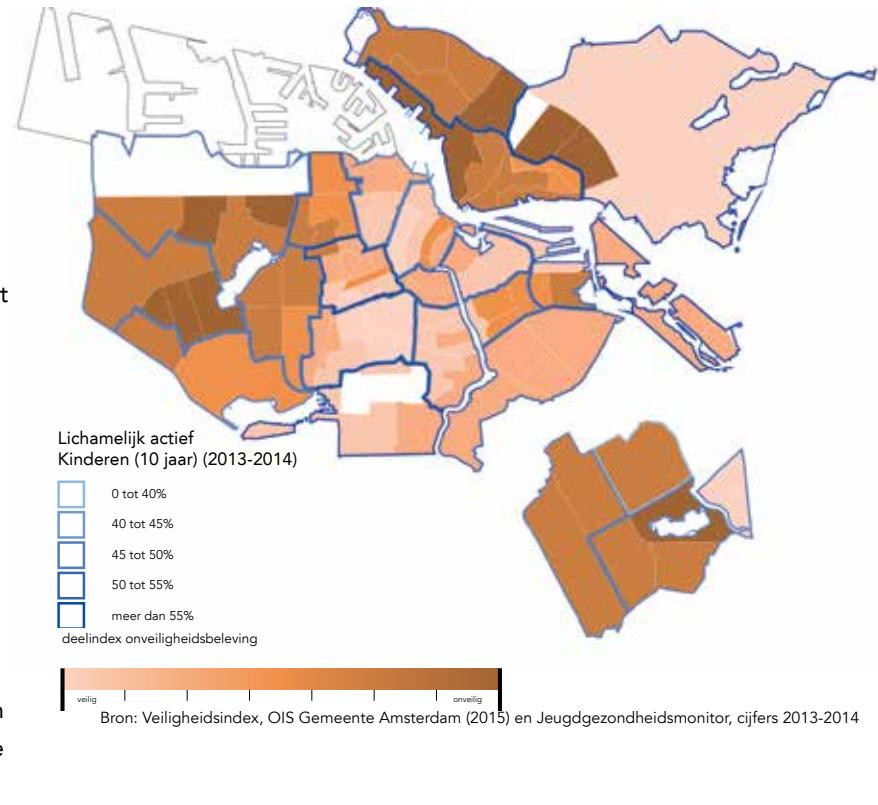
In principe biedt Amsterdam kinderen een scala aan buitenspeelmogelijkheden. Speelruimte is het meest ruim voorhanden in de ruimer opgezette delen van de stad: Noord, Nieuw-West en Zuidoost. Kinderen in stadsdeel Centrum hebben de kleinste keuze wat betreft speelruimte. Deze spreiding van speelplekken in de stad betekent echter niet dat er in Noord, Nieuw-West en Zuidoost per definitie meer en in het centrum minder wordt buiten gespeeld. Het beeld verschilt per leeftijdsgroep en per gebied. Zuidoost en Nieuw-West zijn aandachtsgebieden aangezien er door alle leeftijdsgroepen weinig wordt bewogen. In beide stadsdelen is echter een ruim aan-

bod aan speelmogelijkheden voor handen. Een gebrek aan ruimte is hier dus niet het probleem. De beleefde veiligheid en de waardering van het onderhoud aan stoepen en straten scoren in Nieuw-West laag. Dit biedt aanknopingspunten voor verbetering. In Zuidoost lijken bovengenoemde factoren in mindere mate een rol te spelen.

Stadsdeel Noord valt op vanwege het relatief hoge percentage 10-jarigen dat een uur per dag of meer beweegt. In dit stadsdeel zijn relatief weinig kinderen lid van een sportclub. De aanname is dus dat kinderen veel beweging krijgen door buiten te spelen. Het grote aantal openbare schoolpleinen zou een deel van de verklaring kunnen zijn voor het actieve speelgedrag van kinderen. Opvallend is dat de beleefde veiligheid en de waardering van het onderhoud aan stoepen en straten in Noord niet goed scoren.

In het centrum zien we dat 5-jarigen relatief veel bewegen, 10-jarigen relatief weinig en 15-16-jarigen weer relatief meer. Een verklaring voor deze verschillen zou kunnen liggen in het feit dat jongere kinderen vaak onder begeleiding van hun ouders spelen, waarbij gezinnen die in het centrum wonen hun kleine kinderen wellicht meenemen naar speelplekken elders in de stad. 10-jarigen spelen over het algemeen meer zelfstandig buiten, maar zijn daarbij wel meer gebonden aan de speelmogelijkheden in de directe woonomgeving. Deze speelmogelijkheden zijn voor kinderen in het centrum schaars. Deze schaarse speelmogelijkheden in de

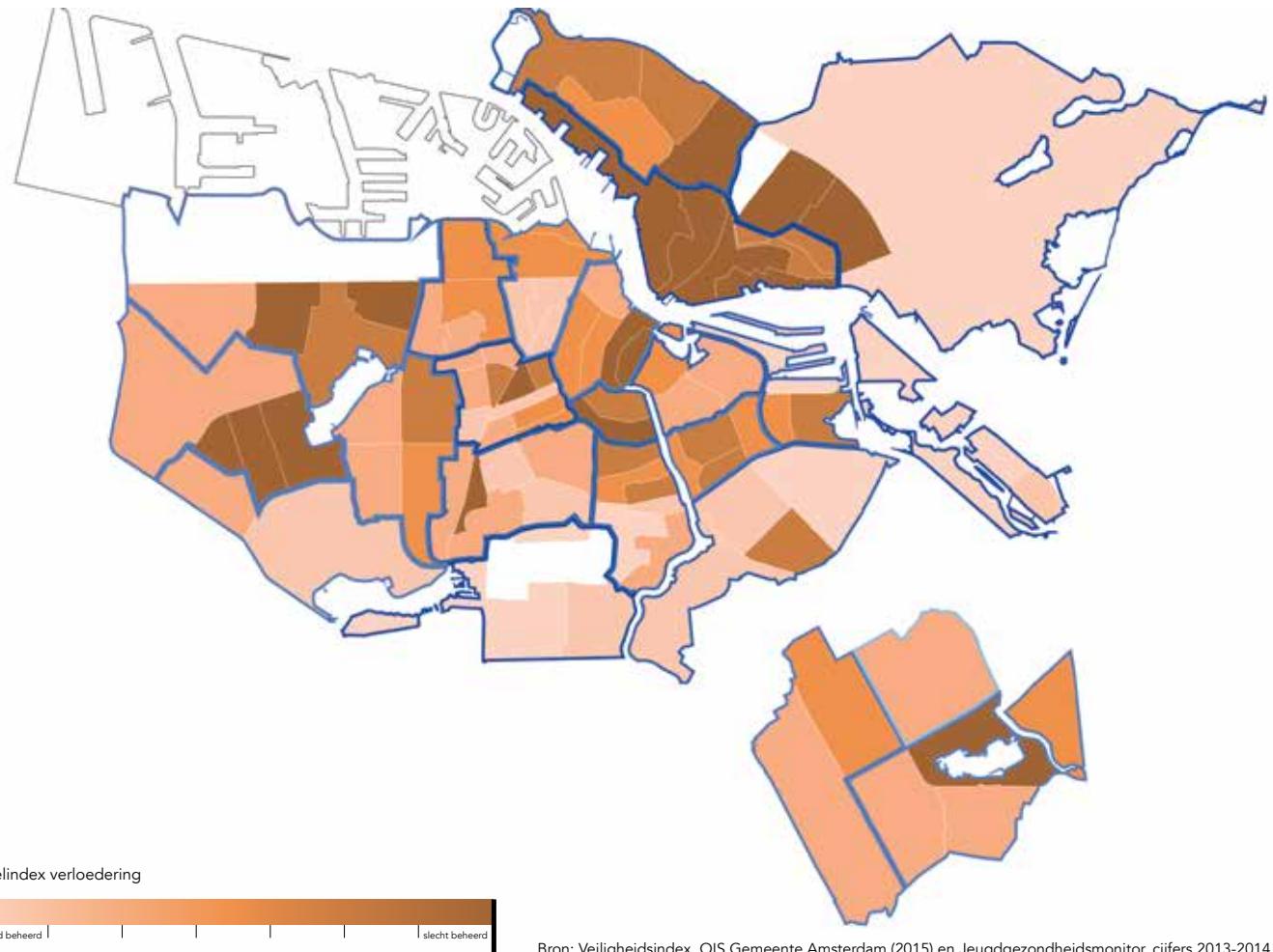
**Figuur 44** Beleefde onveiligheid in combinatie met het percentage 10-jarigen dat lichamelijk actief is



directe omgeving zou een verklaring kunnen zijn voor het relatief lage percentage 10-jarigen dat een uur per dag of meer beweegt. De 15-16-jarigen in het centrum bewegen relatief veel. Dit komt met name doordat deze kinderen vaker op de fiets naar school gaan (zie ook het hoofdstuk over fietsen) en vaker lid zijn van een sportclub (zie ook het hoofdstuk over sporten).

Volgens onderzoek van de GGD in Amsterdam bestaat de ideale stad voor kinderen uit de volgende kenmerken: de stad is veilig, groen, met veel ruimte om buiten te spelen en voldoende mogelijkheden om lopend en fietsend de actieradius langzaam uit te breiden (Woudenberg & van den Berg, 2015). In de stadsdelen Nieuw-West en Zuidoost lijkt een gebrek aan (beleefde) veiligheid het speelgedrag in de weg te staan, in het centrum gaat het om een gebrek aan ruimte en de beperkte mogelijkheden om zelfstandig lopend of fietsend de omgeving te verkennen.

**Figuur 45** Waardering van het onderhoud van straten en stoepen in combinatie met het percentage 10-jarigen dat 'lichamelijk actief' is







# 4 Nieuwe stad

Omdat Programma Bewegende Stad zich met name richt op de Amsterdammers die nog niet voldoende of helemaal niet bewegen, is het goed om te starten met de vraag: waar wonen deze mensen dan? Daarvoor is deze eerste kaart gemaakt, die de data van de GGD over het halen van de Beweegnorm per leeftijdsgroep combineert tot één kaart (figuur 46).

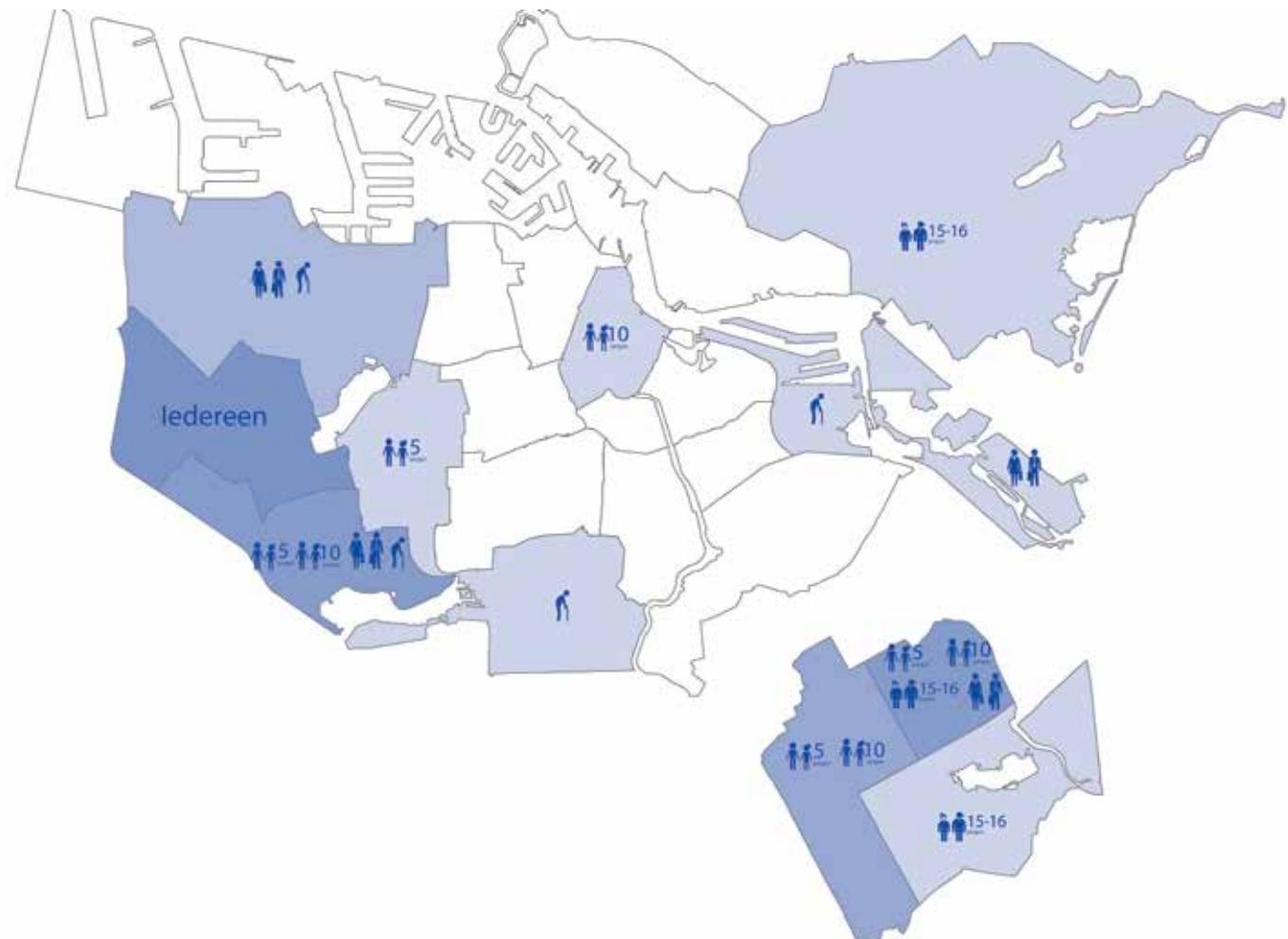
## Bewoners van Nieuw-West en Zuidoost bewegen weinig

Dit levert een beeld op dat bij stadsdelen en GGD reeds bekend is: in de stadsdelen Nieuw-West en Zuidoost wordt door een groot percentage inwoners structureel te weinig bewogen. In Nieuw-West verdienen alle leeftijdsgroepen aandacht omdat zij te weinig bewegen, in Zuidoost is er met name een grote groep onder de jonge bevolking die niet 'lichaamelijk actief' zijn.

Naast deze twee stadsdelen zijn er een aantal gebieden met één specifieke leeftijdsgroep die te weinig beweegt.

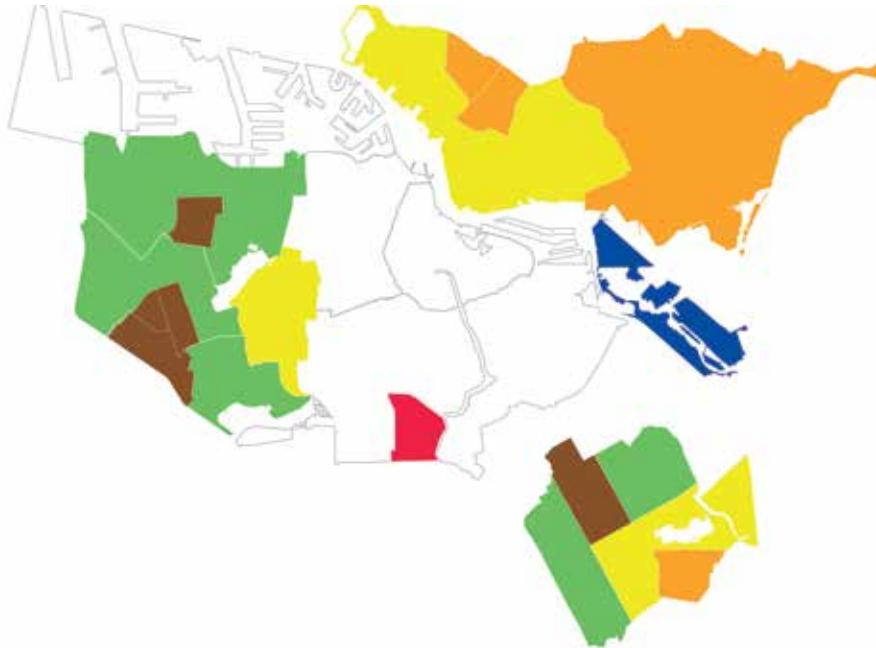
- In IJburg bijvoorbeeld wordt door kinderen wel voldoende bewogen maar zijn het de volwassenen die relatief weinig bewegen.
- In Buitenveldert zijn ouderen weinig actief, de bevolkingsgroep is bovendien sterk vertegenwoordigd in dit gebied.
- In Indische Buurt/ Oostelijk Havengebied zijn het ook met name de ouderen die te weinig bewegen.
- Centrum-West is een gebied waar door bijna

Figuur 46 Focusgebieden met betrekking tot de Beweegnorm\*, inclusief leeftijdsgroep van aandacht



\*In de afbeelding gaat het bij volwassenen om de Beweegnorm.  
Bij de jeugd gaat het om 'Lichamelijk actief'.

Bron: Amsterdamse Gezondheidsmonitor, GGD (2012)

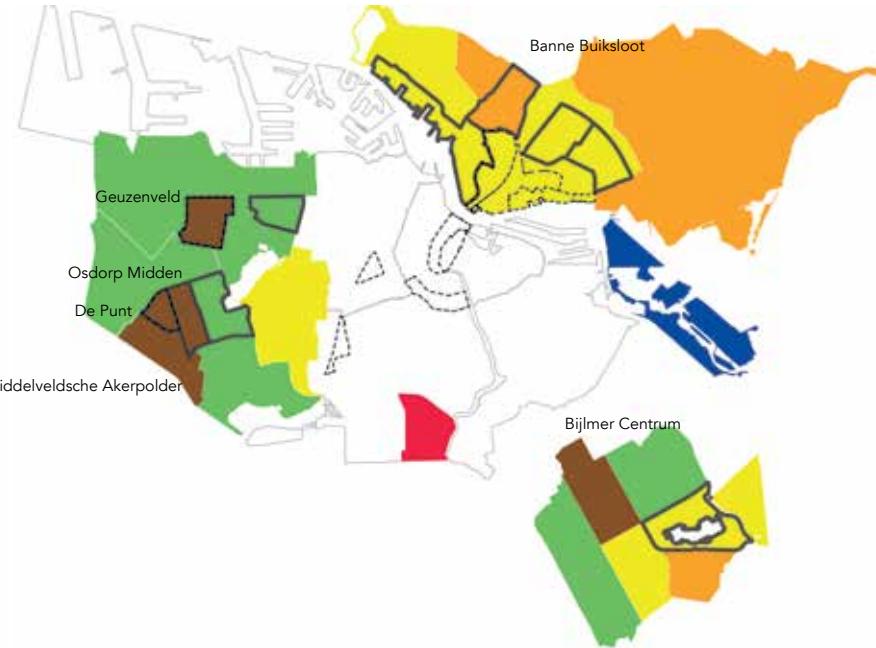
**Figuur 47** Aanknopingspunten voor verbetering: Wat voor type bewegen wordt waar het minst gedaan

alle leeftijdsgroepen veel wordt bewogen, maar relatief weinig 10-jarigen zijn 'lichamelijk actief'.

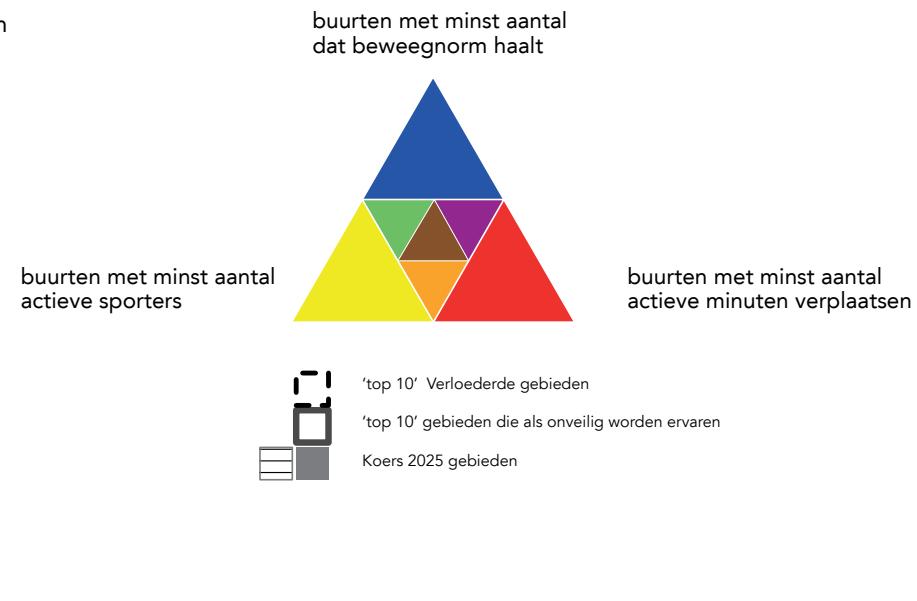
- In Noord-Oost zijn middelbare scholieren een aandacht groep.

In figuur 47 hebben we de belangrijkste aandachtsgebieden uit figuur 46 gecombineerd met de kennis die bekend is over het type bewegen (Fietsen & wandelen, Sporten en Spelen). Dus, waar sporten mensen erg weinig en waar verplaatsen mensen weinig op een actieve manier. Het biedt eerste aanknopingspunten voor verbetering.

In figuur 48 is voorgaande kaart gecombineerd met gebieden waar sociale veiligheid en verloedering tevens punt van aandacht zijn. Deze twee aspecten zijn een belangrijke randvoorwaarde voor vrijwel alle vormen van beweging. Meer dan de helft van de

**Figuur 48** Aanknopingspunten voor verbetering: waar heeft men last van sociale onveiligheid of verloedering

Legenda bij kaarten figuur 47-49

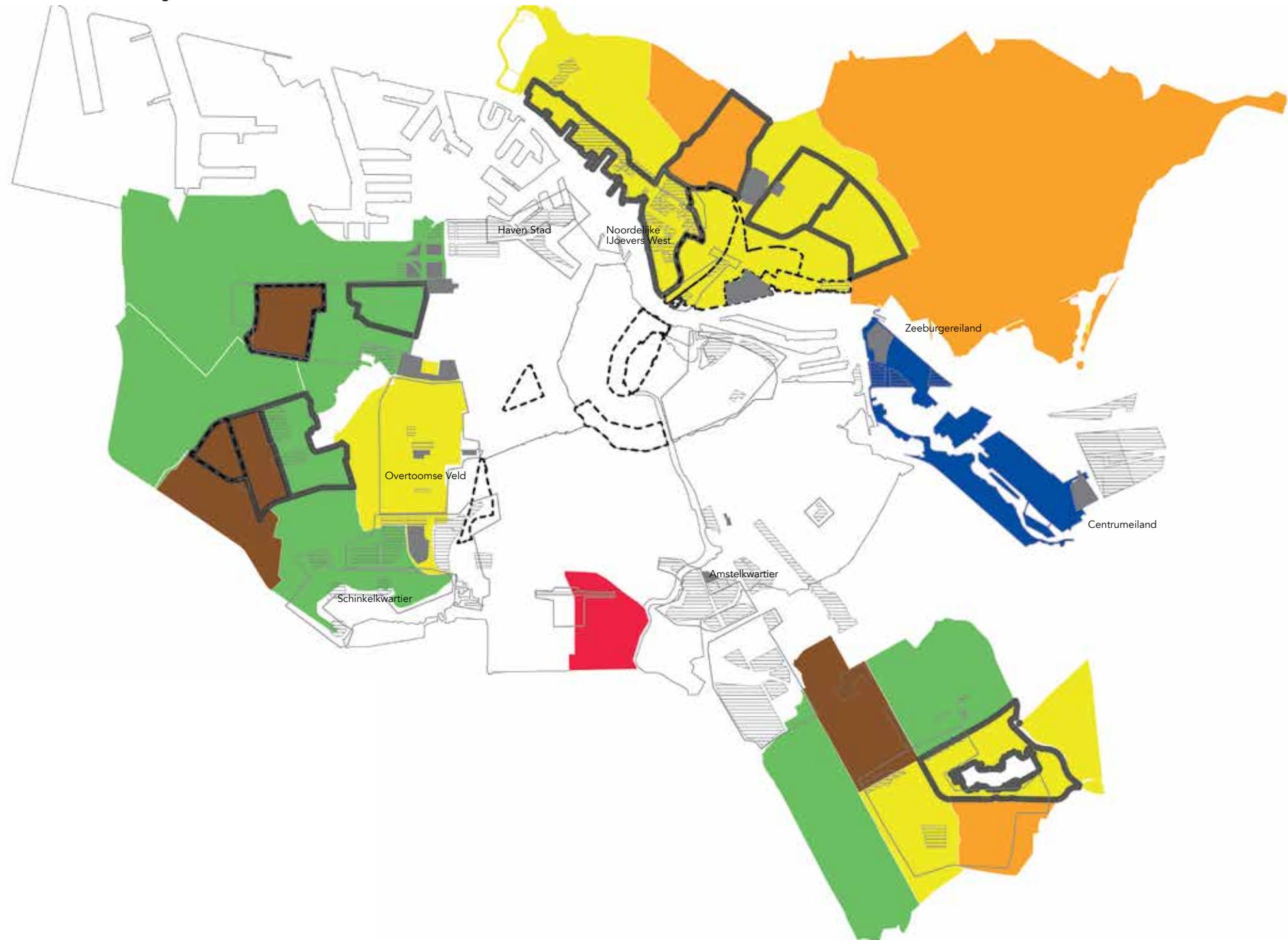


sportende Amsterdamer doet dit in de openbare ruimte. Speelplekken moeten sociaal veilig zijn willen ouders hun kinderen er laten spelen. En ook een simpel fietstochtje naar vrienden of naar de supermarkt zal eerder gemaakt worden in een buurt die veilig voelt.

### Aandachtsgebieden voor de Bewegende stad

Wat opvalt is dat de gebieden die het minst sociaal veilig zijn veelal samenvallen met de gebieden waar men niet of weinig beweegt. Dit geldt voor Banne Buiksloot, Geuzenveld, Osdorp-Midden en De Punt. Waar precies kansen liggen is niet simpelweg van een kaart of uit de data af te lezen, maar met deze bevindingen hebben we voor deze gebieden dus al aanknopingspunten voor verbetering van de mogelijkheden voor beweging in de openbare ruimte.

**Figuur 49** Conclusiekaart met aandachtsgebieden in combinatie met Koers 2025



Deze aanknopingspunten worden aangeboden aan de stadsdelen, die deze kansen nader kunnen duiden en naar eigen inschatting kunnen oppakken. Of het nu gaat om kleinere ingrepen als het beter verlichten van een veelgebruikte hardlooproute of verbinding tussen buurten of parken, het beter beheren van een specifieke speeltuin waar altijd troep ligt, het gesprek aangaan op pleintjes waar altijd hangjongeren of -volwassenen zijn. Of dat het gaat om grotere ingrepen, zoals de herprofiling van een straat om meer ruimte te bieden aan voetgangers en fietsers, het bouwen van een uitdagende speeltuin in een kinderrijke buurt, of het toevoegen van velden aan een sportpark.

**A. Banne Buiksloot.** Aanknopingspunten: *verplaatsen, sporten, en sociale veiligheid*. Actie: Achterstallig onderhoud in Banne Noord geeft nu aanleiding om dit gebied beweegvriendelijker in te richten. Stadsdeel Noord is hiermee bezig.

**B. Geuzenveld.** Aanknopingspunten: *verplaatsen, sporten, spelen, verloedering en sociale veiligheid*. Aandachtsgroep: *met name volwassenen (inclusief ouderen)*.

**C. Osdorp Midden.** Aanknopingspunten: *verplaatsen, sporten, spelen en sociale veiligheid*. Aandachtsgroep: *alle leeftijden*.

**D. De Punt.** Aanknopingspunten: *verplaatsen, sporten, spelen, verloedering en sociale veiligheid*. Aandachtsgroep: *alle leeftijden*.

**E. Middelveldsche Akerpolder.** Aanknopingspunten: *verplaatsen, sporten en spelen*. Aandachtsgroep: *alle leeftijden, met uitzondering van de middelbare scholier*.

**F. Bijlmer Centrum.** Aanknopingspunten: *verplaatsen, sporten en spelen*. Aandachtsgroep: *5- en 10-jarigen*.

#### Aandachtsgebieden in de nieuwe stad

Tot slot bieden de uitwerkingsgebieden in Koers 2025, het beleidsdocument waar nieuwe Amsterdamse ontwikkelgebieden tot 2025 zijn aangewezen, mogelijkheden om in de nieuw te bouwen stad te anticiperen op bovenstaande aandachtsgebieden en punten.

In het kader van Koers 2025 zijn de volgende gebieden daarom tevens interessant voor Bewegende Stad (aangegeven op de kaart in figuur 49):

**1.** In IJburg halen weinig volwassenen de Beweg-norm. Dit heeft te maken met grote afstanden ten opzichte van voorzieningen. Met de ontwikkeling van **Centrumeiland en Zeeburgereiland** wordt de stad dichterbij gebracht en komt er meer draagvlak voor voorzieningen. Daarmee wordt ook IJburg een stuk stad die meer uitnodigt tot een actieve vorm van verplaatsen. Met Centrumeiland en de gebieden op Zeeburgereiland liggen er kansen om sport en spelen vanaf het begin mee te nemen in het ontwerp en een beweegvriendelijke stad te ontwerpen.

**2. Het Overtoomse Veld** is een schakel tussen de gordel '20-'40 (waar inwoners gemiddeld veel actieve verplaatsminuten maken) en de Westelijke Tuinsteden (waar Amsterdammers lagere scores op het halen van de beweegnorm in het algemeen halen, dus ook op het actieve verplaatsen). Aandachtspunten voor dit gebied wat betreft de Bewegende Stad zijn het fietsen en wandelen. Dit stuk ringzone vraagt om betere fietsontsluitingen binnen het gebied en betere fietsaansluitingen met de omliggende gebieden. Aandacht voor sociale veiligheid en een betere balans tussen ruimte voor de auto en ruimte voor het ongemotoriseerde verkeer is daarbij belangrijk.

**3. Het Schinkelgebied** biedt kansen om bewegen een vanzelfsprekend onderdeel van de nieuwe stad te maken. Sportdeelname en eigenlijk het bewegen in het algemeen kan in dit gebied beter. Het is belangrijk de mogelijkheden daartoe te (blijven) accommoderen. Het gebied ligt in de kop van de groene Amsterdamse Bosscheg (een groen recreatiegebied dat start met het Amsterdamse Bos en uitloopt richting Aalsmeer). Een goede en groene fietsverbinding de stad uit (Groene Loper) is belangrijk voor de recreatie- en sportmogelijkheden van bewoners van het Schinkelgebied maar ook van de omliggende stadsdelen.

**4. Noordelijke IJ-oever West** liggen in het stadsdeel Noord, een stadsdeel waar over het algemeen een lage sportdeelname is. Bij de ontwikkeling van de Noordelijke IJ-oever zal sport aandachtspunt moeten zijn. Daarnaast zijn grote delen van het gebied op

dit moment bedrijventerrein en (nog) niet bewoond (en dus minder 'ogen op straat'). De transformatie zal geleidelijk gaan en sociale veiligheid is daarmee aandachtspunt voor dit gebied.

**5. Het Amstelkwartier** ligt net als het Schinkelgebied in de kop van een scheg, in dit geval de Amstelscheg. Het accommoderen van goede fietsverbindingen de stad uit is belangrijk voor dit stuk stad (aandachtspunt: Groene Lopers). Delen van Amstelkwartier zijn al gerealiseerd, of worden nu gebouwd. Ze zijn reeds beweegvriendelijk ingericht, door de straten zo te ontwerpen dat ze gebruik van de auto ontmoedigen. De keuze om een actieve verplaatsing te maken wordt op deze manier aangemoedigd.

**6. Haven Stad** is een compleet nieuw te transformeren stuk stad. Er wonen op dit moment nauwelijks mensen, dus specifieke aandachtspunten voor dit gebied zijn niet te noemen vanuit de Beweegatlas. Ambitie van Haven-Stad is om in hoge dichtheid te bouwen, actieve keuzes voor verplaatsingen zullen daarmee bijna vanzelfsprekend worden. Net als bij Centrumeiland en Zeeburgereiland liggen er kansen om sport en spelen vanaf het begin mee te nemen in het ontwerp en een beweegvriendelijke stad te ontwerpen.



# 5 Bestaande stad

Na de stand van zaken met betrekking tot bewegen en de beweeglogica in Amsterdam per thema te hebben uitgewerkt, worden de belangrijkste conclusies op compacte wijze samengevat per stadsdeel. Met behulp van kaarten en bijbehorende feiten en interpretaties wordt de stand van zaken in elk stadsdeel duidelijk. Ook wordt, waar nodig, inzichtelijk gemaakt in welke gebieden binnen stadsdelen veel te winnen is met de toepassing van de Beweeglogica voor het beweeggedrag van Amsterdammers.

## 1 Centrum

## 2 Noord

## 3 Nieuw-West

## 4 Zuidoost

## 5 West

## 6 Oost

## 7 Zuid

# Centrum

## Algemeen

De bewoners van stadsdeel Centrum hebben een relatief gezonde levensstijl. Centrumbewoners voldoen het vaakst van alle stadsdelen aan de Beweegnorm (75%). Volwassenen hebben het laagste percentage overgewicht van de stad (28%) en ook bij kinderen is obesitas relatief zeldzaam.

Dit is opvallend, want het Centrum heeft een drukke en dichtbebauwde omgeving, met 13.750 inwoners per km<sup>2</sup>; op West na het dichtstbevolkte stadsdeel. Bovendien moeten bewoners deze ruimte delen met bezoekers van de stad. Er is weinig groene openbare ruimte. Het stadsdeel heeft bijvoorbeeld, naast het kleine Wertheimpark en het Funenpark, geen echt groen en openbaar stadspark. En op een enkel parkachtig plein zoals het Frederiksplein en het Weteringcircuit is er een zeer groot gedeelte van de openbare ruimte in het centrum verhard.

Er wonen in het Centrum meer hoogopgeleiden en alleenstaanden dan in alle andere stadsdelen. In geen enkel Amsterdams stadsdeel wonen minder kinderen dan hier. Niet alleen tonen de feitelijke criminaliteitscijfers aan dat in het stadsdeel relatief veel incidenten plaatsvinden, maar dit wordt ook zo ervaren. Bewoners van het stadsdeel geven aan relatief veel last te hebben van onveiligheid en verloedering van de openbare ruimte.

## Fietsen & Wandelen

In het Centrum haalt bijna de helft van bewoners de Beweegnorm alleen al door actieve dagelijkse verplaatsing, te voet of op de fiets, waarvan iets meer

	Centrum	Amsterdam
<b>Algemeen</b>		
Oppervlakte	8 km <sup>2</sup>	219 km <sup>2</sup>
Inwoners (2016)	86.500	834.700
Bevolkingsdichtheid (2015), inw/km <sup>2</sup>	13.750	4.994
% 4- 12 jarigen	5,3%	8,8%
% 13-17 jarigen	2,6%	4,3%
% > 64 jarigen	13,5%	12%
<b>Gedrag</b>		
NNGB totaal (2012)	75,4%	63,7%
NNGB > 64 jaar (2012)	79,6%	67,4%
NNGB 18-64 jaar		
NNGB 15-16 jaar (2014-2015)	22,3%	17,1%
Lichamelijk actief 10-jaar (2013-2014)	48,1%	50,6%
Lichamelijk actief 5-jaar (2013-2014)	58,4%	45,8%
<b>Spelen</b>		
Kinderen per speeltuin	39	
<b>Sporten</b>		
Sportdeelname 1x per week	70%	67%
<b>Fietsen en wandelen</b>		
Actieve minuten verplaatsen	37	27
Minuten fietsen	21	15
Minuten wandelen	17	12

minuten worden gehaald met de fiets dan te voet. Onder andere bewoners van de Weesper-/Plantagebuurt en de Jordaan lopen en fietsen erg veel in het dagelijkse verkeer. Gemiddeld besteden bewoners 37 minuten per dag aan actieve verplaatsing waarvan iets meer op de fiets dan te voet. Dat is 10 minuten meer dan gemiddeld voor de stad. Opvallend is dat onder basisscholieren slechts 32% de Beweegnorm haalt door fietsen en wandelen, terwijl dit percentage voor middelbare scholieren nergens in Amsterdam hoger is dan in het Centrum (76%).

## Sport

Samen met Oost en Zuid wordt in stadsdeel Centrum het meest gesport van de hele stad (76% sport regelmatig). 24% van de bewoners is lid van een sportvereniging; een van de hoogste percentages in de stad. De populairste sporten zijn net als in veel delen van Amsterdam de sporten die ongeorganiseerd worden uitgeoefend. Fitness, hardlopen en zwemsport, daarna komen voetbal en wielrennen. In het Centrum zijn echter, naast weinig openbare ruimte, ook erg weinig georganiseerde sportvoorzieningen.

## Spelen en recreëren

Stadsdeel Centrum heeft verreweg de minste speelplekken van de stad. Speelplekken worden gemiteld gedeeld worden door 39 kinderen; na Oost en West is dit de hoogste bezetting per speelplek. Dit hoeft niet pers se een negatief effect te hebben op plezier bij de speeltuin. Van de 17 basisscholen in het stadsdeel heeft geen enkele een openbaar school-

plein waar ook na schooltijd kan worden gespeeld. Wel zijn er een aantal parken op korte afstand van het Centrum: het Westerpark, Vondelpark en Oosterpark.

## Totaal/ conclusies

Er kan, kortom, worden vastgesteld dat, met uitzondering van de kinderen rond de tien jaar oud, de inwoners van stadsdeel Centrum bovengemiddeld veel bewegen, voor Amsterdamse begrippen. Zij verplaatsen zich vaak lopend of fietsend, hebben weinig overgewicht zijn en erg vaak lid van sportverenigingen. Opvallend is dat de bewoners van het stadsdeel relatief veel sporten, maar dit veelal in verenigingen en parken buiten het stadsdeel lijken te doen, waar wél voldoende voorzieningenaanbod is. Daarnaast valt op dat, overeenkomstig met het patroon in het eveneens dichtbevolkte stadsdeel West, het beweeggedrag van basisscholieren in het dagelijks wandel- en fietsverkeer achterblijft. Basisscholen zijn, net als de meeste andere voorzieningen, nooit ver weg in deze stadsdelen. Hierdoor kunnen kinderen hun dagelijkse beweegminuten niet met dagelijkse verplaatsing halen.

Dit patroon roept vragen op over de mogelijkheden die de compacte stad jonge kinderen kan bieden voor een gezonde beweeggedrag. De hoge bebouwings-, voorzienings- en verkeersdichtheden maken de keuze voor verplaatsing per fiets of te voet evident, maar hierin is een leeftijdsgrens te ontwaren. Het openstellen van meer schoolpleinen buiten schooltijd biedt op korte termijn kansen om kinderen

de gelegenheid te geven te spelen en te bewegen in hun eigen buurt. Op de langere termijn zal gezocht moeten worden naar meer slimme manieren om de beschikbare ruimte uitnodigend te maken voor gebruik door alle leeftijdsgroepen.

# Noord

## Algemeen

Hoewel in stadsdeel Noord voldoende volwassenen de beweegnorm halen, heeft het stadsdeel het grootste aandeel bewoners met overgewicht van de stad (52%). Wel zijn er sterke verschillen te zien tussen leeftijdsgroepen; onder middelbare scholieren beweegt slechts 15% voldoende en komt overgewicht veel voor. Daarentegen halen basisschoolleerlingen in het stadsdeel de Beweegnorm relatief vaak, vergeleken met hun leeftijdsgenoten in de rest van de stad ..

Noord is het minst dichtbevolkte stadsdeel van Amsterdam. Grote delen van het stadsdeel zijn ruim opgezet en bieden daarmee veel ruimte voor een actieve levensstijl. Bovendien is het stadsdeel omringd door het Waterland en ligt recreatiegebied het Twiske op fietsafstand. De ruime opzet maakt het stadsdeel daarnaast autovriendelijk.

Er wonen in Noord relatief veel laag- en middelbaar opgeleiden. Onder de bewoners zijn daarnaast relatief veel kinderen en ouderen. De onveiligheidsbeleving is in grote delen van het stadsdeel vrij hoog, net als de beleving van verloedering van de openbare ruimte.

## Fietsen & Wandelen

In Noord wordt in verhouding heel weinig bewogen door actieve verplaatsing. Gemiddeld is men slechts 23 minuten per dag te voet of op de fiets onderweg, met een ongeveer gelijke verdeling van minuten te voet en op de fiets. Waar basisscholieren in het stadsdeel opvallend vaak hun dagelijkse beweegmi-

	Noord	Amsterdam
<b>Algemeen</b>		
Oppervlakte	63,8 km <sup>2</sup>	219 km <sup>2</sup>
Inwoners (2016)	93.000	834.700
Bevolkingsdichtheid (2015), inw/km <sup>2</sup>	2.186	4.994
% 4- 12 jarigen	10,9%	8,8%
% 13-17 jarigen	5,6%	4,3%
% > 64 jarigen	15,3%	12%
<b>Gedrag</b>		
NNGB totaal (2012)	57,1%	63,7%
NNGB > 64 jaar (2012)	63,9%	67,4%
NNGB 18-64 jaar		
NNGB 15-16 jaar (2014-2015)	14,7%	17,1%
Lichamelijk actief 10-jaar (2013-2014)	55,1%	50,6%
Lichamelijk actief 5-jaar (2013-2014)	46,3%	45,8%
<b>Spelen</b>		
Kinderen per speeltuin	39	
<b>Sporten</b>		
Sportdeelname 1x per week	55%	67%
<b>Fietsen en wandelen</b>		
Actieve minuten verplaatsen	23	27
Minuten fietsen	11	15
Minuten wandelen	11	12

nuten halen per fiets of te voet, verplaatst meer dan de helft van de middelbare scholieren in Noord zich - net als in Zuidoost en Nieuw-West - per bus, tram of metro. Slechts een kwart van hen gaat met de fiets. In andere stadsdelen is dit 49%. Autogebruik is in Noord hoog; de helft van de doordeweekse verplaatsingen doet men met de auto.

Lageropgeleiden (26%) halen in Noord de dagelijkse Beweegnorm vaker met actieve verplaatsing per fiets of te voet dan middelbaar opgeleiden (22%). Dit is opvallend, gezien de algemene trend dat hoe hoger men opgeleid is, hoe vaker men zich op actieve wijze verplaats. Hogeropgeleiden halen alsnog het vaakst de Beweegnorm te voet of per fiets (37%).

Nergens in de stad hoeven bewoners minder ver te lopen van een parkeerplaats naar hun woning dan in Noord. Bijna iedereen is na het parkeren in minder dan 5 minuten thuis. Bovendien zijn buurten binnen het stadsdeel goed te bereiken, net als de rest van de stad via de ringweg A10.

## Sport

Net als in Zuidoost sport in Noord maar 58% van de bewoners regelmatig (1x per maand of meer). Alleen in Nieuw-West wordt nog minder gesport. Basis- en middelbare scholieren sporten daarentegen wel relatief vaak, vergeleken met andere stadsdelen. Er zijn in Noord weinig mensen lid van een sportvereniging (18%). Net als in alle andere stadsdelen is fitness de meest beoefende sport in Noord. Ook hardlopen is populair.

Het ongeorganiseerde sportaanbod is Noord goed

op orde, met voldoende fitnesscentra, voetbalvelden, parken, zwemplekken en veel groene ruimte. Er lopen veel hardlooproutes het stadsdeel uit, maar er worden weinig rondjes gelopen door de buurten. Verder zijn er in het stadsdeel relatief weinig georganiseerde sportvoorzieningen.

## Spelen en recreëren

Kinderen in stadsdeel Noord hebben de speelplekken voor het uitzoeken. Gemiddeld is er voor elke 21 kinderen een speelplek. Ter vergelijking; in stadsdeel West wordt een speelplek gemiddeld gedeeld met twee keer zoveel kinderen. Van de 30 schoolpleinen zijn er buiten de reguliere schooltijd bovendien 23 openbaar. Ook dit is een erg hoog aantal, vergeleken met andere stadsdelen.

Naast het vele omliggende groengebied, is er ook in de wijken van het stadsdeel bovengemiddeld veel groen om te spelen en te recreëren. Bovendien zijn er zwemplekken in het Twiske en zijn er naast de grote parken Vliegenbos en Noorderpark nog een aantal kleinere parken.

## Totaal/ conclusies

Samenvattend kunnen we stellen dat er in Noord niet voldoende bewogen wordt en dat het beweggedrag van met name middelbare scholieren aandacht behoeft. Teveel van hen hebben overgewicht en er wordt niet voldoende gefietst of gewandeld naar school en andere dagelijkse bestemmingen. Het OV is daarentegen een vaak verkozen vervoersmiddel, net als de auto voor volwassenen. De nabijheid van

middelbare scholen kan hierin een verklarende factor zijn; gaan de scholieren erg dichtbij naar school? Of is hun school misschien zo ver weg dat fietsen of lopen geen opties zijn?

Ondanks de vele groene openbare ruimte in en rondom het stadsdeel, die bewoners de ruimte biedt om eropuit te gaan, zijn sportvoorzieningen een aandachtspunt. Het aantal sportverenigingen blijft achter, terwijl het juist kinderen zijn die hiervan veel gebruik maken. Het verbeteren van de beleving van veiligheid en het aanpakken van verloedering biedt bovendien kansen om het actieve gebruik van de openbare ruimte aantrekkelijker te maken. Over de hele breedte lijkt de opgave voor de Bewegende Stad in Noord echter ook te liggen in het sociale domein; hoe kan bewegen, ondanks de vele mogelijkheden om te kiezen voor gemotoriseerde verplaatsing, een vanzelfsprekender onderdeel van het dagelijks leven gemaakt worden?

De autovriendelijkheid van stadsdeel Noord is groot en de kwaliteit van het OV-netwerk is groot. De transformatie en geplande groei van het stadsdeel, met name in Buiksloterham en de gebieden rondom de nieuwe metrostations van de Noord-Zuidlijn, bieden kansen om de Beweeglogica en bijbehorende voorzieningen en programma hier op slimme manieren te integreren.

# Nieuw-West

## Algemeen

Slechts de helft van de bewoners van Nieuw-West haalt de Beweegnorm, waar dat voor heel Amsterdam gemiddeld 64% is. Net als in Noord is het percentage overgewicht in Nieuw-West bovendien erg hoog; de helft van de bewoners weegt teveel. In verhouding hebben vooral erg veel basis- en middelbare scholieren overgewicht.

Nieuw-West is een van de minst dichtbevolkte stadsdelen van Amsterdam, met veel parken en groene openbare ruimte. De tuinstedelijke structuur van het stadsdeel is ruim en autovriendelijk, terwijl de groene vingers van de Spaarnwoude-, Sloter- en Amsterdamse Bosscheg veel ruimte bieden voor sport, spelen en recreatie.

Er wonen in het stadsdeel relatief veel kinderen en veel ouderen. 76% van de inwoners is laag tot middelbaar opgeleid. Ook kent het stadsdeel een grote etnische diversiteit in zijn bewoners; naast autochtonen vertegenwoordigen Marokkanen en Turken de grootste herkomstgroepen. In Nieuw-West geven veel bewoners aan zich niet altijd veilig te voelen op straat en veel verloedering te ervaren.

## Fietsen & Wandelen

In Nieuw-West verplaatst een gemiddelde inwoner zich slechts 20 minuten per dag te voet of per fiets, waarvan het merendeel te voet. 27% van de mensen haalt de Beweegnorm alleen al met actieve verplaatsing. Dit is niet alleen bij volwassenen het geval, maar ook basis- en middelbare scholieren in Nieuw-West besteden in verhouding tot leeftijdsgenoten

	Nieuw-West	Amsterdam
<b>Algemeen</b>		
Oppervlakte	38 km <sup>2</sup>	219 km <sup>2</sup>
Inwoners (2016)	149.000	834.700
Bevolkingsdichtheid (2015), inw/km <sup>2</sup>	4.327	4.994
% 4- 12 jarigen	10,6%	8,8%
% 13-17 jarigen	5,6%	4,3%
% > 64 jarigen	12,6%	12%
<b>Gedrag</b>		
NNGB totaal (2012)	53,8%	63,7%
NNGB > 64 jaar (2012)	60%	67,4%
NNGB 18-64 jaar		
NNGB 15-16 jaar (2014-2015)	16,3%	17,1%
Lichamelijk actief 10-jaar (2013-2014)	47,2%	50,6%
Lichamelijk actief 5-jaar (2013-2014)	38,8%	45,8%
<b>Spelen</b>		
Kinderen per speeltuin	39	
<b>Sporten</b>		
Sportdeelname 1x per week	50%	67%
<b>Fietsen en wandelen</b>		
Actieve minuten verplaatsen	20	27
Minuten fietsen	8	15
Minuten wandelen	12	12

erg weinig minuten per dag aan fietsen en lopen. Net als in Noord en Zuidoost hoeven inwoners van Nieuw-West bijna nergens meer dan 5 minuten te lopen van een parkeerplek naar hun huis. 41% van de bewoners gebruikt dan ook de auto voor doorweekse verplaatsing.

## Sport

Slechts 55% van de bewoners van Nieuw-West sport regelmatig, het kleinste aandeel van de Amsterdamse stadsdelen (gemiddeld 66%). Ondanks het grote aandeel kinderen in het stadsdeel, die vaak in georganiseerd verband sporten, is slechts 12% van de bewoners lid van een sportvereniging. Desondanks sporten basis- en middelbare scholieren naar behoren. Het zijn met name volwassenen in Nieuw-West die erg weinig sporten.

Het aantal georganiseerde en ongeorganiseerde sportvoorzieningen in het stadsdeel is desondanks vrij goed. Fitness, hardlopen en voetbal zijn de populairste sporten en er zijn veel mogelijkheden om deze sporten uit te oefenen. Naast veel hardloop- en fietsroutes, fitnesscentra en andere voorzieningen voor ongeorganiseerde sportbeoefening, zijn er met de sportparken van Ookmeer, de Eendracht, diverse zwembaden en een velodrome ook voldoende georganiseerde mogelijkheden.

## Spelen en recreëren

Het stadsdeel heeft, net als Noord, een zeer ruim aanbod van parken, pleinen en zwemplekken om te spelen en te recreëren. Bovendien is het open land-

schap van de groene scheggen vrijwel overal dichtbij. Naast al deze recreatieruimte heeft Nieuw-West ook heel veel speelplekken. Van de 37 schoolpleinen zijn er na schooltijd bovendien 10 openbaar toegankelijk.

het kader van Koers 2025. Dit biedt kansen om de principes van de Beweeglogica verder te integreren in het fysieke en sociale weefsel van de stad.

## Totaal/ conclusies

Voor Nieuw-West kan samenvattend vastgesteld worden dat er voor de Bewegende Stad opgaven liggen in het sociale en fysieke domein; de keuze voor actieve verplaatsing of sporten lijkt voor bewoners geen vanzelfsprekende te zijn. De Beweegnorm wordt relatief door erg weinig inwoners gehaald en overgewicht komt veel voor. De openbare ruimte van het stadsdeel biedt veel mogelijkheden voor een actief bewegingspatroon (veel groene ruimte, er zijn fiets- en wandelroutes, speelplekken en sportvoorzieningen), de vraag is waarom hiervan niet voldoende gebruik gemaakt wordt. Over de hele breedte kan in elk geval geconcludeerd worden dat er kansen liggen in het verbeteren van randvoorwaarden voor prettig gebruik, zoals sociale veiligheid en onderhoud. Tevens biedt de autovriendelijkheid en goede aansluiting op OV-netwerk veel aanleiding om niet voor een actieve vervoerswijze te kiezen.

Toch zijn de vragen op het sociale vlak veelomvatter; zijn er culturele factoren die van invloed zijn op beweeggedrag in Nieuw-West? Sluiten aanbod en vraag van voorzieningen wellicht niet op elkaar aan en zo nee, wat zijn hiervoor mogelijke oplossingen? Met name in de zone rond de A10 en de kop van de Sloterplas zullen in de komende tien jaar nieuwbouw- en transformatieprojecten gestart worden in

# Zuidoost

## Algemeen

Het aantal mensen dat de Beweegnorm haalt ligt in Zuidoost ruim onder het gemiddelde (55%, tegenover een gemiddelde van 64%). Dit geldt niet alleen voor volwassenen en ouderen, maar ook voor kinderen. Nergens in Amsterdam halen zo weinig basisscholieren de Beweegnorm als hier (44%). Overgewicht is in Zuidoost ook een punt van zorg; zowel onder kinderen als volwassenen zijn bovengemiddeld veel mensen te zwaar.

Zuidoost is, na Nieuw-West en Noord, een van de minst dichtbevolkte stadsdelen van Amsterdam. Het stadsdeel is ruim en autovriendelijk opgezet en heeft in verhouding tot andere stadsdelen dan ook een lage bevolkingsdichtheid. Aan de west- en oostkant van het stadsdeel kunnen bewoners de open ruimte opzoeken in de groene scheggen van de Amstel en de Diemen. En ook binnen het stadsdeel is een groot aanbod aan groene ruimte.

De inwoners van stadsdeel Zuidoost vertonen een indrukwekkende etnische diversiteit, met inwoners uit meer dan 130 landen, waarvan 64% van niet-westerse afkomst. De meeste mensen in Zuidoost zijn laag of middelbaar opgeleid en er wonen veel gezinnen met kinderen. Relatief veel bewoners geven aan een groot onveiligheidsgevoel en veel last te hebben van verloedering van de openbare ruimte. Een dergelijke beleving van de eigen omgeving kan een belemmering vormen voor een actieve levensstijl van bewoners. Deze ervaring hebben mensen in Bijlmer-oost en -centrum minder.

	Zuidoost	Amsterdam
<b>Algemeen</b>		
Oppervlakte	22,1 km <sup>2</sup>	219 km <sup>2</sup>
Inwoners (2016)	86.000	834.700
Bevolkingsdichtheid (2015), inw/km <sup>2</sup>	4.226	4.994
% 4- 12 jarigen	10,5%	8,8%
% 13-17 jarigen	5,8%	4,3%
% > 64 jarigen	10,9%	12%
<b>Gedrag</b>		
NNGB totaal (2012)	55,7%	63,7%
NNGB > 64 jaar (2012)	67,4%	67,4%
NNGB 18-64 jaar		
NNGB 15-16 jaar (2014-2015)	12,4%	17,1%
Lichamelijk actief 10-jaar (2013-2014)	44,4%	50,6%
Lichamelijk actief 5-jaar (2013-2014)	31,1%	45,8%
<b>Spelen</b>		
Kinderen per speeltuin	39	
<b>Sporten</b>		
Sportdeelname 1x per week	52%	67%
<b>Fietsen en wandelen</b>		
Actieve minuten verplaatsen	18	27
Minuten fietsen	5	15
Minuten wandelen	13	12

## Fietsen & Wandelen

Weinig mensen halen in Zuidoost de Beweegnorm door hun dagelijkse verplaatsingen te voet of met de fiets te doen, naar bijvoorbeeld school, hun werk of de winkel. De score van actieve beweegminuten is met name bij middelbare scholieren en volwassenen bijzonder laag (24% haalt de Beweegnorm met dagelijkse wandel- en fietsminuten). Wanneer bewoners zich te voet of per fiets verplaatsen, kiezen ze er aanzienlijk vaker voor te wandelen dan te fietsen; gemiddeld 13 minuten te voet en 5 minuten op de fiets. Aardig wat basisscholieren halen de beweegnorm wel met verplaatsing, door bijvoorbeeld te lopen naar school. Als zij ouder worden verandert dit; meer dan de helft van de middelbare scholieren neemt het OV naar school. De fysieke inrichting van Zuidoost maakt het makkelijk om voor gemotoriseerde verplaatsing te kiezen. Een parkeerplek is altijd goed te vinden en metro en bus zorgen voor goede verbindingen binnen het stadsdeel en met de rest van de stad. De oorspronkelijke en in grote delen van het stadsdeel nog herkenbare infrastructuur van het stadsdeel, is aangelegd volgens de modernistische principes van functiescheiding. Ondanks de vele vrij liggende fietspaden in het stadsdeel zijn er echter slechts 3 regelmatig gebruikte, vanzelfsprekende fietsroutes die het stadsdeel doorkruisen.

## Sport

Stadsdeel Zuidoost heeft weinig bewoners die zich regelmatige sporter kunnen noemen. Zowel het aandeel kinderen als volwassenen dat regelmatig sport (resp. 74% en 56%) ligt ruim onder het stadsge-

middelde (resp. 80 en 66 procent). Onder de sporters in Zuidoost is fitness verreweg de populairste sport, net als in de meeste stadsdelen. Opmerkelijk is dat wielrennen in de top 5 van meest beoefende sporten staat. Bij geen enkel ander stadsdeel is dit het geval. Bovendien is Zuidoost het enige stadsdeel waar niet hardlopen maar zwemmen op plaats twee staat, gevolgd door voetbal en dán pas hardlopen. Opgallend, want in Zuidoost ligt slechts één zwembad. Wel kan er ook in de Gaasperplas gezwommen worden. Er zijn in het stadsdeel naar verhouding weinig mensen lid van een sportvereniging. Dat kan tenminste deels verklaard worden door het feit dat er relatief weinig georganiseerde sportvoorzieningen zijn. Met zijn vele openbare groene ruimte heeft Zuidoost wel ruim voldoende ongeorganiseerde sportvoorzieningen.

## Spelen/ recreëren

Niet alleen wonen in Zuidoost veel kinderen, er zijn ook erg veel speeltuinen. Voor elke 21 kinderen is er een speelplek. Nergens in de stad hoeft een speelplek gemiddeld door minder kinderen gedeeld te worden. Met zoveel speelruimte is het wellicht begrijpelijk dat hier, in tegenstelling tot in andere stadsdelen, geen van de schoolpleinen in het stadsdeel na schooltijd openbaar toegankelijk is. Naast de speeltuin zijn er bovendien voldoende andere plekken, voor bewoners van alle leeftijden, om de vrije tijd door te brengen. Zuidoost heeft, net als Nieuw-West, uitzonderlijk veel parken, zwemplekken en andere ruimte om te spelen en recreëren.

## Totaal/ conclusies

Concluderend kan vastgesteld worden dat bewoners van Zuidoost, ondanks een zeer groot aanbod aan groene ruimte relatief weinig bewegen. De Beweegnorm wordt onvoldoende gehaald door zowel kinderen als volwassenen. Ook zien we dat bewoners van Zuidoost meer wandelen dan fietsen. Dit kan te maken hebben met de zeer diverse culturele achtergrond van bewoners, voor wie de fiets misschien geen vanzelfsprekend vervoermiddel is. Hier liggen uitdagingen in het sociale domein; als mensen liever wandelen, hoe kunnen zij dan worden uitgenodigd dit meer te doen? En willen mensen niet fietsen of zijn er andere redenen dat ze dit niet doen?

Op andere beweegvlakken liggen er ook opgaven in het fysieke domein. Is er sprake van overaanbod van speeltuinen en sportplekken of sluit de diversiteit van aanbod van recreatieve ruimte en voorzieningen niet aan op de vraag? Is de sociale veiligheid voor alle bevolkingsgroepen toereikend? Er zijn veel en groene fietspaden, maar zijn het ook verkeers- en sociaalveilige schoolroutes?

Ongetwijfeld is er bij het beantwoorden van deze vragen een samenhang met het feit dat de stedelijke opbouw en het infrastructurele netwerk van het stadsdeel bewoners juist uitnodigt voor hun dagelijkse verplaatsing te kiezen voor gemotoriseerde vervoermiddelen. Voor de sport-, speel- en recreatievoorzieningen in de openbare ruimte is boven dien duidelijk dat een goed onderhouden en sociaal veilige omgeving belangrijke randvoorwaarden vormen voor het gebruik. Bovendien liggen er in dit kinderrijke stadsdeel kansen in het uitbreiden van de mogelijkheden voor georganiseerde sportvoorzieningen. Juist door kinderen wordt vooral in verenigingsverband gesport.

# West

## Algemeen

Bewoners van West, zowel kinderen als volwassenen, halen de Beweegnorm ongeveer even vaak als de gemiddelde Amsterdamer (64%). Toch hebben relatief veel kinderen overgewicht (17%) en zijn ook volwassenen vaak te zwaar (37%).

West is het dichtstbevolkte stadsdeel van Amsterdam, met 15.219 inwoners per km<sup>2</sup>, gevolgd door het aangrenzende stadsdeel Centrum. Stadsdeel West heeft daarnaast een fijnmazige stratenstructuur, waar de voorzieningen zich concentreren rond een aantal stadsstraten. In de woongebieden tussen deze drukke straten liggen rustigere woonbuurten, met relatief veel basisscholen. Naast de hoge bebouwingsdichtheid en het gemengde stedelijke milieu van het gebied, bieden het Westerpark, met aangrenzende volkstuintjes en het Erasmuspark een goede aanvulling op het aanwezige buurtnet. Het Vondelpark en Rembrandtpark zijn bovendien dichtbij.

Net als in het Centrum, zij het in iets mindere mate, wonen er relatief veel hoogopgeleiden en veel alleenstaanden. Ook wonen in het stadsdeel veel kinderen en jongeren.

## Fietsen & Wandelen

In stadsdeel West halen relatief veel mensen (41%) de Beweegnorm door dagelijkse verplaatsing per fiets of te voet. In de Staatsliedenbuurt en De Krommert is dit zelfs meer dan de helft van de bewoners. Opvallend is hierbij dat hoog- en middelbaar opgeleiden hun dagelijkse beweegminuten veel vaker halen met actieve verplaatsing (resp. 52% en

	West	Amsterdam
<b>Algemeen</b>		
Oppervlakte	10,6 km <sup>2</sup>	219 km <sup>2</sup>
Inwoners (2016)	144.000	834.700
Bevolkingsdichtheid (2015), inw/km <sup>2</sup>	15.219	4.994
% 4- 12 jarigen	7,2%	8,8%
% 13-17 jarigen	3,3%	4,3%
% > 64 jarigen	8,9%	12%
<b>Gedrag</b>		
NNGB totaal (2012)	67,4%	63,7%
NNGB > 64 jaar (2012)	67,1%	67,4%
NNGB 18-64 jaar		
NNGB 15-16 jaar (2014-2015)	19,2%	17,1%
Lichamelijk actief 10-jaar (2013-2014)	53,1%	50,6%
Lichamelijk actief 5-jaar (2013-2014)	49%	45,8%
<b>Spelen</b>		
Kinderen per speeltuin	39	
<b>Sporten</b>		
Sportdeelname 1x per week	62%	67%
<b>Fietsen en wandelen</b>		
Actieve minuten verplaatsen	29	27
Minuten fietsen	18	15
Minuten wandelen	11	12

40%) dan laagopgeleiden (25%). Weinig basisscholieren (31%) halen hun dagelijkse Beweegminuten met fietsen of wandelen. Voor alle bewoners van het stadsdeel geldt dat ze vaker en meer minuten fietsen dan wandelen naar hun dagelijkse bestemmingen.

### Sport

Slechts 19% van de inwoners is lid van een sportvereniging. Toch mag 62% van de bewoners zich een regelmatige sporter noemen, wat dicht bij het gemiddelde van de stad ligt. Dit geldt niet voor kinderen. West heeft, opvallend genoeg, het kleinste aandeel regelmatig sportende kinderen (71%) van de stad. Hoewel er meer dan voldoende ruimte is om in ongeorganiseerd verband te sporten in de parken, andere openbare ruimte en commerciële faciliteiten, zijn er in West relatief weinig georganiseerde sportvoorzieningen. Met name in De Krommert en de Kinkerbuurt is zo goed als geen enkele vorm van sportvoorziening binnen de buurtsgrenzen.

### Spelen en recreëren

Net als in Oost en het Centrum is de druk op speelplekken voor kinderen in West zeer hoog; er zijn veel kinderen en weinig speelplekken, wat betekent dat een speelplek gemiddeld door 41 kinderen wordt gebruikt. Ter vergelijking; in Zuidoost is er voor elke 21 kinderen een speelplek. West heeft daarentegen vrij veel schoolpleinen (38). Slechts 5 daarvan zijn openbaar toegankelijk.

### Totaal/ conclusies

Volwassenen en hoger opgeleiden lijken in West een positieve beweegimpuls te krijgen van de hoge dichtheid aan mensen, voorzieningen en infrastructuur in West. Fietsen en wandelen is voor met name deze groepen een vanzelfsprekende en aantrekkelijke optie. Opvallend is wel dat basisscholieren en laagopgeleiden hier niet van lijken te profiteren.

Een mogelijke verklaring voor de eerste groep kan juist die nabijheid van scholen zijn; ze hoeven gewoon niet ver te lopen of te fietsen naar school. De oorzaken van het weinige fietsen en wandelen bij laagopgeleiden kunnen liggen bij een gebrek aan noodzaak de eigen buurt te verlaten, maar kunnen ook geworteld zijn in gewoonten.

West is een zeer dichtbevolkt stadsdeel, met veel jeugd en aardig wat parken en openbare ruimte. De nabijheid van al dit openbare groen maakt dat bewoners makkelijk een ongeorganiseerde vorm van sport kunnen beoefenen. Aandachtspunt is het gebrek aan sportvelden en verenigingen voor georganiseerde sporten, met name omdat in West veel kinderen wonen, die vaak sporten in verenigingsverband.

Het openbaar stellen van schoolpleinen lijkt een belangrijke opgave voor dit stadsdeel.

Het integreren van de Beweeglogica in de verdere verdichting en stadsuitbreiding in het kader van Koers 2025, zoals het gebied Haven-Stad en het emplacement Zaanstraat, biedt kansen om beweging een nog vanzelfsprekender onderdeel te maken van de sociale en fysieke omgeving.

# Oost

## Algemeen

Van de bewoners van het stadsdeel haalt een relatief hoog aandeel (63%) de Beweegnorm, maar op buurtniveau zijn grote verschillen te zien. In Watergraafsmeer haalt 70% van de bewoners de norm, ruim boven gemiddeld voor de hele stad. Daartegenover staan Zeeburgereiland en IJburg, waar slechts 48% van de bewoners voldoende beweegt; het laagste percentage van de hele stad. Bij de kinderen is het net andersom; op Zeeburgereiland en IJburg halen zowel basis- als middelbare scholieren de Beweegnorm relatief vaak.

Met vier grote parken en een aantal zwemplekken binnen zijn grenzen heeft stadsdeel Oost aardig wat recreatieve ruimte. Bovendien bieden de groene scheggen van de Amstel en Diemen, net als de Schellingwouderbrug naar het Waterland, een gemakkelijke toegang tot grote en aantrekkelijke groengebieden. Verder zijn de buitenranden van het stadsdeel goed ontsloten met treinstations, metro en de snelweg.

Stadsdeel Oost is drager van veel verschillende woonmilieus. Er zijn de ruimer opgezette woongebieden als IJburg, kinderrijke nieuwe stad, en Watergraafsmeer, met zowel veel kinderen als veel ouderen onder zijn bewoners. Daarnaast zijn er de dichtbevolkte, voorzieningenrijke, etnisch diverse buurten als de Indische buurt, Transvaalbuurt en Dapperbuurt. Er wonen in Oost relatief veel hoog- en middelbaar opgeleiden, mede als gevolg van de

	Oost	Amsterdam
<b>Algemeen</b>		
Oppervlakte	30,6 km <sup>2</sup>	219 km <sup>2</sup>
Inwoners (2016)	132.000	834.700
Bevolkingsdichtheid (2015), inw/km <sup>2</sup>	7.285	4.994
% 4- 12 jarigen	10,1%	8,8%
% 13-17 jarigen	4,6%	4,3%
% > 64 jarigen	9,1%	12%
<b>Gedrag</b>		
NNGB totaal (2012)	63,1%	63,7%
NNGB > 64 jaar (2012)	65,6%	67,4%
NNGB 18-64 jaar		
NNGB 15-16 jaar (2014-2015)	18,9%	17,1%
Lichamelijk actief 10-jaar (2013-2014)	54,4%	50,6%
Lichamelijk actief 5-jaar (2013-2014)	49,1%	45,8%
<b>Spelen</b>		
Kinderen per speeltuin	39	
<b>Sporten</b>		
Sportdeelname 1x per week	73%	67%
<b>Fietsen en wandelen</b>		
Actieve minuten verplaatsen	30	27
Minuten fietsen	17	15
Minuten wandelen	13	12

aanwezigheid van het Science Park, de grote campus van de Universiteit van Amsterdam. Met name in de buurten rond het Oosterpark en de Indische Buurt geven bewoners vrij vaak aan last te ondervinden van verloedering van de openbare ruimte en onveiligheid.

### **Fietsen & Wandelen**

41% van de inwoners van Oost haalt zijn beweegminuten al door de dagelijkse verplaatsing te voet of per fiets, waarbij iets vaker gekozen wordt voor de fiets dan wandelen. Bewoners van IJburg scoren in dit opzicht zeer laag, terwijl de bewoners van de Oosterparkbuurt, Transvaalbuurt en Dapperbuurt weer zeer hoog scoren. Slechts een vijfde van de bewoners gebruikt de auto voor hun doordeweekse verplaatsing. Ook hier is een sterke scheiding tussen de verschillende delen van Oost; IJburg en Watergraafsmeer zijn veel autovriendelijker en dichter bij grote verbindingswegen dan de rest van het stadsdeel.

### **Sport**

In Oost wordt door 79% van de bewoners regelmatig gesport. Op Zuid na heeft het stadsdeel hiermee het hoogste aandeel sporters. 24% van hen is lid van een sportvereniging; samen met het Centrum het hoogste verenigingslidmaatschap van de stad. De parken, buitengebieden en ongeorganiseerde voorzieningen bieden voldoende ruimte om op eigen gelegenheid te sporten. Alleen op IJburg en Zeeburgereiland zijn erg weinig georganiseerde sportvoorzieningen.

Daarentegen is het aanbod van sportvoorzieningen in Watergraafsmeer erg groot, met name door de sportparken van Middenmeer.

### **Spelen en recreëren**

Oost heeft maar liefst acht aangewezen zwemlocaties, vooral rondom IJburg en Java-eiland. Het stadsdeel heeft naar de hoeveelheid kinderen verreweg de minste speelplekken van Amsterdam, met gemiddeld 50 kinderen per speelplek. 29 van de 45 schoolpleinen zijn na schooltijd openbaar. Dit is dan weer meer dan in de andere stadsdelen. Met onder andere het Oosterpark, Flevopark en Diemerpark zijn er aardig wat parken, met voldoende ruimte voor sport, recreatie en spelen.

### **Totaal/ conclusies**

Uit het bovenstaande volgen twee dingen; enerzijds is vastgesteld dat Oost zoveel verschillendestedelijke milieus in zich verenigt dat cijfers op stadsdeelniveau een vertekend beeld geven. Daarnaast kan geconcludeerd worden dat de opgaven voor dit stadsdeel zich met name op het fysieke domein bevinden; mensen in Oost bewegen in de regel graag en veel en de vanzelfsprekendheid hiervan kan versterkt worden door de bewegingsmogelijkheden verder te vergroten.

De volwassen bewoners van het perifere IJburg bewegen onvoldoende en fietsen en wandelen erg weinig, maar de vele kinderen die de wijk rijk is bewegen juist veel. In meer centraal gelegen gebieden,

zoals de Oosterparkbuurt en de Dapperbuurt, wordt de Beweegnorm door een groot deel van de bewoners alleen al gehaald door dagelijkse verplaatsingen per fiets of te voet. De afstand van bewoners tot het stedelijk leven lijkt in dit stadsdeel een sterke invloed te hebben op beweeggedrag.

Waar de beschikbaarheid van georganiseerde en ongeorganiseerde sportvoorzieningen in de meeste wijken van Oost goed op orde is, biedt een groter sportaanbod met name voor IJburg kansen voor een actiever beweeggedrag van bewoners. Vooral omdat hier veel kinderen wonen, die vooral in verenigingsverband sporten. In alle delen van Oost, maar met name in de Oosterparkbuurt en Indische buurt is sociale veiligheid en onderhoud van de publieke ruimte een aandachtspunt voor een prettig gebruik van de openbare ruimte.

Aan stadsdeel Oost zullen op termijn veel woningen worden toegevoegd, met onder andere IJburg 2e fase en de geplande woningbouw op het Zeeburgereiland. Ook in dit stadsdeel bieden toekomstige ontwikkelingen een uitgelezen kans om de beweegvriendelijkheden van nieuwe en bestaande stad integraal onder de loep te nemen.

# Zuid

## Algemeen

De Beweegnorm wordt in Zuid door 70% van de bewoners gehaald. Dit is, na stadsdeel Centrum, het hoogste aandeel van de stad. Bij zowel kinderen als volwassenen zijn er, behalve in het Centrum, in geen ander stadsdeel minder mensen met overgewicht. Het stadsdeel ligt ingeklemd tussen het Centrum en Amstelveen en vormt hiermee de overgang tussen stads- en woonmilieu. Enerzijds de drukke en zeer dichtbevolkte Pijp en anderzijds het ruim opgezette Buitenveldert, met zijn brede stoepen en rustige lanen. Zuid heeft met onder andere het Vondelpark en het Beatrixpark een aantal gebruikte parken en veel kleinere groene plantsoenen. Ook hebben bewoners met het Amsterdamse Bos en de Amstelscheg aan de zuidkant van het stadsdeel een makkelijke toegang tot het open landschap. Stadsdeel Zuid heeft onder zijn bewoners veel hoog- en middelbaar opgeleiden en veel autochtonen. Ook wonen er in verhouding veel ouderen, met name in Buitenveldert, en weinig middelbare scholieren. De bewoners van stadsdeel Zuid hebben weinig last van verloedering en criminaliteit en voelen zich in bijna alle buurten behoorlijk veilig.

## Fietsen & Wandelen

40% van de bewoners in Zuid haalt de Beweegnorm alleen al met hun dagelijkse verplaatsing te voet of per fiets, waarvan de meeste minuten per fiets. In de Pijp is dit maar liefst 51% van de bevolking. Alleen in stadsdeel Centrum halen nog meer mensen de Beweegnorm met actieve verplaatsing. Nergens in

	Zuid	Amsterdam
<b>Algemeen</b>		
Oppervlakte	17,2 km <sup>2</sup>	219 km <sup>2</sup>
Inwoners (2016)	143.000	834.700
Bevolkingsdichtheid (2015), inw/km <sup>2</sup>	9.156	4.994
% 4- 12 jarigen	7%	8,8%
% 13-17 jarigen	3,2%	4,3%
% > 64 jarigen	14,7%	12%
<b>Gedrag</b>		
NNGB totaal (2012)	70,7%	63,7%
NNGB > 64 jaar (2012)	71,7%	67,4%
NNGB 18-64 jaar		
NNGB 15-16 jaar (2014-2015)	18,8%	17,1%
Lichamelijk actief 10-jaar (2013-2014)	50,9%	50,6%
Lichamelijk actief 5-jaar (2013-2014)	55,7%	45,8%
<b>Spelen</b>		
Kinderen per speeltuin	39	
<b>Sporten</b>		
Sportdeelname 1x per week	73%	67%
<b>Fietsen en wandelen</b>		
Actieve minuten verplaatsen	32	27
Minuten fietsen	21	15
Minuten wandelen	12	12

de stad verplaatsen basisscholieren zich meer per fiets of te voet dan in Zuid (40% van de basisscholieren haalt hiermee de Beweegnorm). Ook middelbare scholieren fietsen en wandelen vrij veel en nemen voornamelijk de fiets naar school.

### Sport

In geen enkel ander stadsdeel zijn naar verhouding zoveel regelmatige sporters als in stadsdeel Zuid (80%). Basis- en middelbare scholieren sporten relatief veel en vaak, net als volwassenen. 60% van de bewoners sport zelfs meer dan twee keer per week en bijna een kwart van de bewoners is lid van een sportvereniging. Het Vondelpark is het populairste park van Zuid om in de sporten. Naast de parken, aangewezen fiets- en hardlooproutes en fitnesscentra voor de sporters in ongeorganiseerd verband, zorgt de aanwezigheid van veel sportclubs aan de Sportas en in Amstelveen voor een goed aanbod van georganiseerde sportvoorzieningen voor de inwoners van Zuid.

### Spelen en recreëren

Speelplekken worden in Zuid gemiddeld gedeeld door 30 kinderen per plek, net iets meer dan het Amsterdams gemiddelde van 28 kinderen per speelplek. 6 van de 29 schoolpleinen in Zuid zijn toegankelijk om te spelen na schooltijd. Naast de diverse zwembaden in het stadsdeel heeft het Nieuwe Meer heeft een aangewezen zwemplek en bieden het meer en zijn oevers veel ruimte voor waterrecreatie. Ook het Amsterdamse Bos en het groene gebied van de

Amstel zijn aantrekkelijk voor recreatie.

### Totaal/ conclusies

Stadsdeel Zuid is, kortom, een stadsdeel waar het grootste deel van de bewoners voldoende beweegt en het aanbod van voorzieningen voldoende lijkt te zijn. Er is voldoende ruimte voor spelen, sporten en recreatie, men fiets en loopt relatief veel naar dagelijkse bestemmingen en er wordt weinig belemmering ervaren in onderhoud of onveiligheid van de openbare ruimte. In Zuid is de Bewegende stad, zo lijkt het, reeds dagelijkse realiteit.

Voor dit stadsdeel kan daarom geconcludeerd worden dat de aandachtspunten een relatief kleine orde van grootte hebben en vooral liggen in het fysieke domein; de toekomstbestendigheid van de bestaande voorzieningen, het oplossen van knelpunten waar deze zich voordoen en de integratie van beweegvriendelijke maatregelen gebieden waar in de toekomst getransformeerd, verdicht en gebouwd zal worden in het kader van Koers 2025. Met name de Zuidas zal hierbij een aandachtsgebied zijn.



# 6 Geraadpleegde bronnen

Voor de Beweegatlas is gebruikt gemaakt van veel verschillende type bronnen. Om zo compleet mogelijk te zijn is gebruik gemaakt van de op dit moment beschikbare data. Dat kan betekenen dat de data soms oud zijn, dat de data op verschillende detailniveaus beschikbaar zijn en dat de data van verschillende aard zijn (soms gebaseerd op ingevulde vragenlijsten, soms objectief gemeten waardes, etc). Desondanks is geprobeerd om de data naast elkaar te leggen en er conclusies aan te verbinden.

Enkele van de geraadpleegde datasets komen met wat beperkingen of disclaimers. Wat betreft het gebruik van de vragenlijst als databron: geen van de bestaande vragenlijsten blijken tot nu toe valide en betrouwbaar te zijn, in andere woorden, ze lijken een lage kwaliteit te hebben. Eén van de redenen voor de lage kwaliteit van de bestaande vragenlijst is de onvolledigheid. Vragenlijsten variëren inhoudelijk enorm, een vragenlijst kan bijvoorbeeld met name gefocust zijn op sport, terwijl deelname aan verscheidene andere niet-sport gerelateerde activiteiten eveneens lichamelijk inspannend kunnen zijn. Ook is de begrijpelijkheid van de vragen van groot belang voor de validiteit en betrouwbaarheid, een onderdeel van vragenlijsten dat tot nu toe vaak weinig aandacht krijgt. Daarnaast zijn onder andere gevoeligheid voor sociaal wenselijke antwoorden en het terugvragen van gedrag gebaseerd op herinneringen (ook wel 'recall bias' genoemd) oorzaken van de beperkte validiteit en betrouwbaarheid. Recall bias wordt bij het meten van lichamelijke activiteit o.a. versterkt doordat lichamelijke activiteit dagelijks

varieert en wordt beïnvloed door veel verschillende factoren.

De informatie uit de vragenlijsten is desondanks wel gebruikt in deze atlas.

De sociale veiligheid en onderhoud van de straat is van invloed op beweeggedrag van mensen in de openbare ruimte. Hoe groot die invloed precies is is lastig te bepalen en zal per gebied verschillen. De staat van de sociale veiligheid en onderhoud van de openbare ruimte is bovendien van talloze factoren afhankelijk en tevens verschillend per gebied. Hier zijn dus lastig directe conclusies uit te trekken, er zal per gebied ingezoomd moeten worden om te achterhalen wat de daadwerkelijke opgave is om de situatie te verbeteren.

Over **loopgedrag** en over het **gebruik van speel-, en recreatievoorzieningen** zijn nauwelijks complete dan wel betrouwbare data beschikbaar. De Beweegatlas heeft hier dan ook zeer weinig informatie over. De behoefte aan meer informatie is groot.

Hieronder een lijst van en toelichting op de belangrijkste geraadpleegde datasets die wel zijn gebruikt in de Beweegatlas:

- **Amsterdamse Gezondheidsmonitor** (Gezondheid in beeld)  
Gezondheidsonderzoek onder ruim 6.500 (2008) en 7.200 (2012) Amsterdammers van 19 jaar en ouder. Gegevens zijn voor geslacht, leeftijd en stadsdeel gewogen naar de bevolkingsaamengestelling van Amsterdam op 1-1-2008 en 1-1-2012.

- **Amsterdamse Jeugd Gezondheidsmonitor**  
(Gezondheid in beeld)
    - Voor 5-jarigen: Vragenlijst ingevuld door ouders en gekoppeld aan het Preventief Gezondheidsonderzoek op 5-jarige leeftijd.  
Cijfers 2014-2015.
    - Voor 10-jarigen: Vragenlijst ingevuld door ouders en gekoppeld aan het Preventief Gezondheidsonderzoek op 10-jarige leeftijd.  
Cijfers 2013-2014.
    - Voor 15-16 jarigen: Digitale vragenlijst (E-MO-VO) ingevuld door 4de klassers en gekoppeld aan het Preventief Gezondheidsonderzoek in de 4de klas van het voortgezet onderwijs. Cijfers 2014-2015.
  - **Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor**, CBS i.s.m. o.a RIVM, 2015.  
Onderzoek onder 7.815 Nederlanders. De Leefstijlmonitor is een duurzaam instrument waarin gegevens verzameld worden over leefstijl. Onder 'leefstijl' verstaan we gedrag waarvoor een relatie met goede gezondheid of met gezondheidsproblemen is vastgesteld. Deze gegevens worden in CBS StatLine naar persoonskenmerken uitgesplitst.
  - **Ongevallen en Bewegen in Nederland** (OBiN), TNO. Een continu uitgevoerde enquête naar ongevalssetsels en sportblessures, sportparticipatie en bewegen in Nederland.
  - **Bikeprint**. In de derde week van september (2015) is de eerste landelijke fietstelweek gehouden. Met behulp van gps-tracking via een app is het fietsgedrag bijgehouden. In Nederland hebben circa 50.000 mensen de app gedownload,
- waarvan circa 7.000 in Amsterdam. Van de deelnemers was 80% tussen de 30- 65 jaar. De fietstelweek viel tegelijk met de Dam-tot-Dam loop.
- **Onderzoek Verplaatsingen in Nederland**  
(gestapeld bestand CBS 2011-2014, inclusief correcte weging voor Amsterdam)  
Analyses uitgevoerd voor inwoners van geheel Nederland (n=175.767 respondenten), Amsterdam (n=6.181), Utrecht (n=2.479), Den Haag (n=4.147) en Rotterdam (n=3.874). Respondenten in onderzoek hebben voor 1 dag alle verplaatsingen opgegeven (en kenmerken zoals vervoerwijze, afstand, reistijd, etc.)  
In de analyses is gebruik gemaakt van informatie op ritniveau (bij multimodale verplaatsingen is deel van verplaatsingen dat lopend of fietsend is afgelegd meegenomen in de analyses). De gehele reistijd van ritten per fiets of lopend zijn gekenmerkt als 'actieve verplaatsingen'. V&OR heeft een bewerking gedaan op deze data.
  - **Veiligheidsindex**, OIS, 2015. Uit de Veiligheidsindex is gebruikt gemaakt van de onveiligheidsbeleving en de verloedering per buurt. Het totale onveiligheidsbelevingscijfer is het gemiddelde van de risicoperceptie-, onveiligheidsbelevings- en vermindingsindex. index bestaat uit enquêtegegevens en geeft daarmee volledig de mening van bewoners weer.
  - **Running Amsterdam**, Dolders & Reiling, 2015. Twee studenten van de Universiteit Wageningen hebben Strava en Runkeeper data gebruikt om het (sportieve) ren- en fietsgedrag van de Amsterdamer te onderzoeken.

### Rekenmethode spelen en recreëren

De rapportkaart Spelen en recreëren (figuur 42) kwantificeert de geschiktheid van een buurt ten aanzien van spelen en recreëren. Hierbij weegt het verschillende recreatieve voorzieningen (in aantallen of in vierkante meters) zoals een speeltuin of park binnen een buurt en zet dat af tegen het Amsterdamse gemiddelde. Het gecombineerde cijfer geeft inzicht in het totaal aan recreatiemogelijkheden. De berekening is eenvoudig gehouden. Recreatievoorzieningen worden absoluut gewogen en niet afgezet tegen het aantal inwoners van een buurt of het oppervlak van een buurt. Om subjectiviteit in de meeting te voorkomen zijn alle categorieën even zwaar gewogen in de berekening. Alleen in de verschillende type groen is er onderscheid gemaakt omdat een stadspark een hogere recreatieve waarde heeft dan landbouwgrond. Onderstaande voorzieningen zijn in de weging meegenomen:

- Speeltuinen (onbeheerd en beheerd): er liggen ongeveer 1100 onbeheerde speeltuinen en 70 beheerde speeltuinen in Amsterdam. Er is een optelsom gemaakt van het aantal speeltuinen binnen de buurt. Hiervan is een index gemaakt om buurten te kunnen vergelijken.
- Zwemplekken: het aantal zwemplekken zijn per buurt opgeteld en vertaald naar een index.
- Schoolpleinen: De Amsterdamse schoolpleinen zijn per buurt opgeteld en vertaald naar een index.
- Parken: In de categorie parken vallen de stadsparken (weging 1.0), natuurgebieden (weging 0.8), sportclubs (weging 0.8), begraafplaatsen/moestuinen (weging 0.6), groene corridors (weging 0.4) en landbouwgebieden (weging 0.2). Het aantal m<sup>2</sup> vermenigvuldigd met de weegfactor is per buurt berekend waarna er een index van is gemaakt.
- Overige groene ruimte: groene ruimte maakt een wijk prettig. Deze groene plekken zijn per m<sup>2</sup> berekend en omgezet in een index.
- Pleinen: De vierkante meters Amsterdamse pleinen zijn per buurt opgeteld en omgezet in een index.
- Verharde openbare ruimte: Er is geen data over stoepen en ruimte in de straat om te spelen. Omdat dit wel een belangrijke factor is is de gehele verharde openbare ruimte meegenomen: Stoep, straat en parkeerplaatsen. Deze is per m<sup>2</sup> opgeteld en omgezet naar een index.