

# Belang van buitenspelen

## Literatuurstudie naar de gezondheidswaarde, de sociale en de economische waarde

In de openbare ruimte is veel beweeg- en gezondheidswinst te halen. Ook scholen kunnen hier aan bijdragen. Denk aan het openbaar toegankelijk stellen van het schoolplein, het aanleggen van veilige speel- en verkeersroutes of het geven van sportlessen op een speelplek. Samen met zes bedrijven uit de Branchevereniging SPELEN bracht TNO de gezondheidswaarde, de sociale en de economische waarde van buitenspelen in kaart door middel van een literatuurstudie. Buitenspelen is niet alleen belangrijk voor de gezondheid en het welzijn van kinderen, maar ook voor het leefklimaat in de buurt. Bovendien vermindert buitenspelen zorgkosten in de toekomst.

Door: Sanne de Vries en Willem van Veenendaal

**B**uitenspelen is een van de belangrijkste vormen van bewegen. Kinderen die veel buitenspelen zijn over het algemeen vaak actiever. Steeds meer kinderen en jongeren bewegen echter te weinig. Landelijk haalde in 2009 slechts 22% van de jeugd (4-17 jaar) de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB: elke dag minimaal 60 minuten minimaal matig intensief bewegen) (De Vries et al., 2010). In grote steden ligt dit percentage nog lager. Dit komt mede door een gebrek aan speelruimte. Door de toenemende verdichting in Nederland zijn formele speelplekken uit de wijk verdwenen of naar de rand van de wijk of stad verplaatst. Zeker voor jonge kinderen zijn speelplekken hierdoor niet altijd meer bereikbaar. Daarnaast is in de afgelopen jaren ook veel informele speelruimte (stoepen, pleintjes) verloren gegaan. Het realiseren van kantoren, huizen, wegen en parkeergelegenheid krijgt vaak meer prioriteit dan speelruimte. Het kind in de openbare ruimte verdient meer aandacht.

Het kind in de openbare ruimte verdient meer aandacht

### Literatuurstudie

Om het spelende kind hoger op de agenda te krijgen, hebben TNO en SPELEN hun krachten gebun-

deld. Als een van de eerste gezamenlijke activiteiten is een literatuurstudie uitgevoerd. De literatuurstudie richtte zich op de gezondheidswaarde, de sociale en economische waarde van buitenspelen voor kinderen (2-12 jaar) en jongeren (12-18 jaar) op zowel formele als informele speelplekken. In geautomatiseerde bestanden van PubMed (Medline), ERIC en Picarta is gezocht naar wetenschappelijke literatuur vanaf 1990 tot 2011. Daarnaast is literatuur gezocht via Google en Google Scholar. Op basis van de gevonden literatuur is een score toegekend voor de mate van bewijsvoering.

### Gezondheidswaarde van buitenspelen

Er is overtuigend bewijs (++) voor een positieve relatie tussen buitenspelen en de mate van lichamelijke activiteit van kinderen (Sallis et al., 2000; Ferreira et al., 2007; Hinkley et al., 2008) (zie Tabel 1). Buitenspelen kan qua tijdsduur en intensiteit een wezenlijke bijdrage leveren aan het halen van de NNGB. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat kinderen en jongeren tussen de 25% en 54% van de tijd die zij doorbrengen op een speelplek of schoolplein tenminste matig intensief bewegen (Bakker et al., 2008; Ried-

Larsen et al., 2010; De Vries et al., 2011; Adank en Jans, 2010). De hoeveelheid lichamelijke activiteit in de buitenruimte hangt samen met de hoeveelheid speelruimte (aantal m<sup>2</sup>) en de beschikbaarheid van vaste speelelementen (klimrek, glijbaan, schommel), losse speelelementen (bal, springtouw) en speelaanleidingen (gekleurde markeringen) (Sallis et al., 2001; Duijvenstein et al., 2010; Gubbels et al.

in: Gezondheidsraad, 2010; Haug et al., 2010; Nielsen et al., 2010; Ridgers et al., 2010; Trost et al., 2010; Jans, 2011). Het is ook belangrijk dat er toezicht is vanuit woningen of door een persoon op een speelplek (Bakker et al., 2008). Begeleiding van kinderen in hun spel kan ook bevorderend werken (Bakker et al., 2010; Jans, 2011). Zo liet Jans (2011) zien dat meisjes na het aanbieden van ondersteunende lessen bewegingsonder- >>

wijs tijdens de pauzes intensiever bewegen (meer touwtje springen) op het schoolplein dan voor die tijd. Het pauzebeleid op school is ook van invloed op het speelgedrag van kinderen. Uit onderzoek in Engeland bleek dat kinderen van scholen waar met slecht weer wel buiten werd gespeeld minder actief waren dan kinderen van scholen waar met slecht weer binnen werd gespeeld en toegang werd verleend tot de gymzaal of sporthal (Harrison et al., 2011). Ook de regels op het schoolplein hebben invloed op het speelgedrag. Zo werkt een renverbod belemmerend volgens Australische kinderen en jongeren (Stanley et al., 2012). Er is geen literatuur gevonden waarbij direct is aangetoond dat kinderen en jongeren die buitenspelen gezonder zijn of minder vaak overgewicht hebben. Wel is er veel indirect bewijs voor deze relatie: buitenspelen levert een belangrijke bijdrage aan de mate van lichamelijke activiteit van kinderen en jongeren en heeft hiermee een preventieve werking op het ontstaan van overgewicht en chronische aandoeningen (Jimenez-Pavon et al., 2010; Wendel-Vos et al., 2010).

### Waarde van buitenspelen voor de ontwikkeling

Buitenspelen bevordert de ontwikkeling van de sociale, cognitieve en motorische vaardigheden van kinderen (New Policy Institute, 2002). Een speelplek biedt kinderen een goede gelegenheid om leeftijdsgenoten te ontmoeten, samen te spelen, samen te werken en compromissen te sluiten (Burdette en Whitaker, 2005; Van Gils et al., 2008). Vooral voor jonge kinderen is bewezen dat buiten-

FOTO: ANITA RIEMERSMA



Georganiseerd buitenspelen

spelen een positieve invloed heeft op de hersenontwikkeling (Duer Evaluation Resources, 2003). In vergelijking met gestructureerde activiteiten of binnenshuis spelen, biedt buitenspelen kinderen meer mogelijkheden om motorische vaardigheden te ontwikkelen. Buiten is er vaak meer ruimte. Ook leren kinderen in verschillende situaties (op verschillende speeltoestellen en ondergronden, onder wisselende weersomstandigheden) tal van bewegingen te controleren en leren zij elementaire vaardigheden te verbeteren. Kinderen zijn vindingrijk en creatief en gaan soms heel anders met een speeltoestel om dan waar het primair voor ontworpen is. Deze letterlijke en figuurlijke speelruimte kan ook in de gymles worden ingebracht. Andersom zou de lokale speelplek ook heel goed voor de gymles gebruikt kunnen worden. Alle toestellen staan al klaar.

De bevindingen in de literatuur over de relatie tussen buitenspelen en leerprestaties of concentratie zijn minder eenduidig (±). Zo wordt in een overzichtsstudie naar de relatie tussen pauzes op school en concentratie geconstateerd dat sommige onderzoeken aantoenen dat een langere buitenspeeltijd op school de aandacht voor schooltaken verbetert, maar dat er ook onderzoeken zijn waaruit blijkt dat kinderen en jongeren rustelozener en sneller afgeleid zijn als zij langer buitenspelen (New Policy Institute, 2002; Stegeman, 2007).

### Op de bres voor speelruimte

Soms is het niet genoeg anderen te overtuigen van het belang van buitenspelen voor

**Tabel 1: Waarde van buitenspelen voor het kind (2-18 jaar)**

|  | Direct bewijs | Indirect bewijs |
|--|---------------|-----------------|
| <i>Gezondheidsaspecten</i>                     |               |                 |
| Lichamelijke activiteit                        | ++            |                 |
| Overgewicht                                    |               | ++              |
| Preventie chronische aandoeningen              |               | ++              |
| <i>Ontwikkelingsaspecten en sociale waarde</i> |               |                 |
| Sociale vaardigheden                           | ++            |                 |
| Motorische vaardigheden                        | ++            |                 |
| Cognitieve ontwikkeling                        | ++            |                 |
| Leerprestaties/concentratie                    | ++            |                 |

++ positief verband op basis van één of meer wetenschappelijke overzichtstudie(s); ± wisselende bevindingen in één of meer wetenschappelijke studie(s)

een gezonde ontwikkeling van de jeugd. Ruimte is in Nederland een schaars goed en elke sector heeft haar eigen belangen, taal en manier van denken. Denk aan projectontwikkelaars, stedenbouwkundigen, woningbouwcorporaties, jeugdwerk en politie. Als scholen een steentje bij willen dragen aan het stimuleren van kinderen om buiten te spelen is het belangrijk ook de sociale en economische waarde van buitenspelen te benadrukken. Bijvoorbeeld om de handen opeen te krijgen voor het aanleggen van nieuwe speelplekken, het openbaar toegankelijk stellen van het schoolplein of het aanleggen van veilige speel- en verkeersroutes van huis naar school.

### Sociale waarde van buitenspelen

Wetenschappelijk bewijs voor de sociale waarde van buitenspelen is op dit moment nog gering. Wel zijn er diverse praktijkonderzoeken uitgevoerd onder gebruikers, omwonenden en professionals rondom een bepaalde speelvoorziening (zie Tabel 2). Uit een onderzoek onder bestuurders en beheerders van speeltuinen komt naar voren dat speeltuinen een buurtfunctie hebben (Abraham et al., 2010). Het zijn belangrijke ontmoetingsplekken voor kinderen en jongeren. Praktijkonderzoeken rondom Cruyff Courts, Richard Krajicek Playgrounds en Clarence Seedorf Playgrounds onderschrijven deze bevinding (Romijn, 2008; Van der Meulen et al., 2010; Vermeulen et al., 2010). Speelplekken verhogen de sociale relaties en verbondenheid in de buurt. Ook wordt aangegeven dat een speelplek een positieve invloed heeft op het leefklimaat/imago van de buurt; jongeren geven aan dat de buurt aantrekkelijker is geworden door de komst van een speelplek (Van Lindert et al., 2009). De onderzoeken die zijn uitgevoerd naar de waarde van buitenspelen ten aanzien van het bestrijden van criminaliteit en vandalisme laten wisselende resultaten zien. Ook worden er verschillen gevonden tussen geregistreerde overlast en vernieling door de politie en de beleving van wijkbewoners. Er is één onderzoek bekend over de relatie tussen buitenspelen en integratie. Hieruit komt naar voren dat buitenspelen een positieve invloed heeft op contacten tussen verschillende etnische groepen (Blatchford et al., 2003).

### Economische waarde van buitenspelen

Buitenspelen heeft ook een economische waarde. Uit onderzoeken in Nederland en Turkije blijkt dat

**Tabel 2: Waarde van buitenspelen voor de buurt en de maatschappij**

|  | Sterkte bewijs |
|--|----------------|
| <i>Sociale waarde</i>                  |                |
| Sociale verbondenheid/sociale relaties | ± P            |
| Leefklimaat/imago buurt                | ± P            |
| Bestrijden criminaliteit/vandalisme    | ± P            |
| Integratie                             | +              |
| <i>Economische waarde</i>              |                |
| Huizenprijzen                          | +              |
| Zorg- en ziektekosten                  | +              |
| Productiviteit                         | +              |

+ positief verband op basis van één of meer wetenschappelijke studie(s); +P = positief verband op basis van één of meer praktijkstudie(s); ±P = wisselende bevindingen in één of meer praktijkstudie(s)

de aanwezigheid van een speelplek een positief effect heeft op de waarde van huizen (Visser en Van Dam, 2006; Yilmaz et al., 2008). In Engeland is specifiek gekeken naar economische baten van buitenspelen op zorgkosten (Play England, 2010). Op basis van literatuur en interviews met deskundigen is een rekenmodel ontwikkeld waarin de kortetermijneffecten van een avonturenspeelplek werden omgerekend in langetermijneffecten op gezondheidsuitkomsten en effecten op het opleidingsniveau. Hierbij is onder andere gekeken naar de kosten die door meer buitenspelen bespaard worden door de preventie van coronaire hartziekten, diabetes mellitus type II en kanker. Geconcludeerd werd dat een avonturenspeelplek op lange termijn tot een besparing in gezondheidskosten leidt. Ook het economisch voordeel van het bereiken van een hoger opleidingsniveau en op termijn een hoger inkomen door de speelplek hebben zij doorberekend. Play England concludeert dat elke pond die wordt geïnvesteerd in een avonturenspeelplek zo'n 1,5 pond oplevert.

### Conclusie

Buitenspelen is niet alleen belangrijk voor een gezonde ontwikkeling van kinderen, maar ook voor de buurt. Bovendien is buitenspelen op de lange termijn gerelateerd aan kostenbesparingen voor de maatschappij door lagere zorg- en ziektebelastingen. Hoe de baten van buitenspelen in Nederland precies samenhangen met de kosten, wordt in een volgende stap onderzocht. Er wordt een rekenmodel ontwikkeld waarin de baten uit de tabellen in harde euro's worden uitgedrukt en worden afgezet tegen de kosten die gepaard gaan met het verwerven, de aanleg, het beheer en het onderhoud van speelruimte. Zodoende hopen TNO en SPELEN iedereen nog meer te overtuigen van het belang van buitenspelen.

De literatuurlijst is op te vragen bij de eerste auteur.

Voor meer informatie over de projecten waaraan TNO op dit gebied werkt:

[www.tno.nl/playground](http://www.tno.nl/playground)

Voor meer informatie over SPELEN: [www.spelen.org](http://www.spelen.org)

Dr. Sanne de Vries is onderzoeker bij het expertisecentrum Life Style van TNO dat is gevestigd in Leiden. Willem van Veenendaal is voorzitter van de Branchevereniging SPELEN. ◀■

Contact:

[sanne.devries@tno.nl](mailto:sanne.devries@tno.nl)

[info@spelen.org](mailto:info@spelen.org), [wilvee@kompan.com](mailto:wilvee@kompan.com)