

Kinderen in speelstraten bewegen meer en zitten minder

Praktijk

Het effect onderzocht in Gent

Sara D'Haese
Dr. Delfien Van Dyck
Prof. Ilse De Bourdeaudhuij
Prof. Benedicte Deforche
Prof. Greet Cardon
Onderzoeksgroep Fysieke activiteit, Fitheid en
Gezondheid, UGent
sara.dhaese@ugent.be

In verschillende Vlaamse steden en gemeenten worden tijdens de paas- en zomervakantie speelstraten georganiseerd. Dit zijn straten die gedurende bepaalde periodes volledig voorbehouden zijn voor spelende kinderen en de buurtbewoners. Enkel de bewoners van de straat, of mensen met een garage in de straat mogen stapvoets door de straat rijden. Op deze manier wordt er op een flexibele manier meer speelruimte gecreëerd voor de kinderen uit de buurt.

In heel wat steden en gemeenten is de organisatie van speelstraten de laatste jaren uitgegroeid tot een enorm succesverhaal. Een speelstraat is ideaal voor wie veilig wil voetballen, springtouwen, badmintonnen, rolschaatsen of kletsen met de burens. Zo werden bijvoorbeeld deze zomer in Gent maar liefst 98 speelstraten georganiseerd. Al sinds de jaren '70 bestaat er in België zelfs een wettelijk kader voor de organisatie van speelstraten.

Om het effect van speelstraten op het bewegingsgedrag van kinderen na te gaan, verzamelden onderzoek-

kers van Universiteit Gent gegevens bij kinderen in Gent die in een speelstraat woonden en bij kinderen die niet in een speelstraat woonden. De ouders van de kinderen vulden ook een vragenlijst in.

GENT // Voorwaarden voor een speelstraat

Het initiatief voor de organisatie van een speelstraat komt vanuit de bewoners van de straat zelf. Vooraleer een straat een speelstraat kan worden, moet er worden voldaan aan enkele voorwaarden:

Meer over speelstraten in Gent?

Surf naar www.stad.gent > Cultuur, Sport & Vrije Tijd > Jeugd > Ouders > Speelstraten.

- De straat moet een woonstraat zijn.
- Er geldt een snelheidsbeperking van 50 km/u.
- Er is geen belangrijk doorgaand verkeer (bv. van openbaar vervoer of brandweer).
- De omliggende straten moeten bereikbaar blijven na het afsluiten van de straat.
- Er zijn minstens drie buurtbewoners die verantwoordelijk willen zijn voor de speelstraat. Dit zijn de meters en peters van de speelstraat. Zij vormen het aanspreekpunt tussen het stadsbestuur en de bewoners van de speelstraat.

Als aan al deze voorwaarden is voldaan, kunnen de meters en peters van de speelstraat een aanvraag indienen. In Gent kan dit tijdens de paas- of zomervakantie (maximaal 14 dagen) en in de maand september (enkel op woensdag en tijdens het weekend). Na de aanvraag krijgen de meters en peters een positief of negatief advies over de verdere organisatie van de speelstraat. Er kan ook een positief advies met beperking worden opgelegd. Het kan bijvoorbeeld dat een speelstraat enkel op zondag mag georganiseerd worden, zodat de naburige handelaars geen last ondervinden van de speelstraat.

Wat na de goedkeuring?

Na een positief advies lichten de meters en peters van de speelstraat de burens in. Ze nemen een bewonersenquête af en twee derde van de gezinnen in de straat moet akkoord gaan vooraleer de speelstraat mag georganiseerd worden. Ook met alle handelaars in de straat moet er een akkoord worden bereikt.

Als dit akkoord bereikt wordt, kunnen de meters en peters de bewoners en naburige straten informeren over de timing en organisatie van de speelstraat. Ze krijgen hiervoor postkaarten, affiches en flyers van het stadsbestuur. De organisatoren worden ook verzekerd voor burgerlijke aansprakelijkheid en lichamelijke ongevallen.

3 buurtbewoners zijn de meters en peters van de speelstraat: zij vormen het aanspreekpunt tussen het stadsbestuur en de bewoners

Het stadsbestuur zorgt voor de levering van hekken met verkeersbord 'C3' (verboden door te rijden) en een onderbord: 'speelstraat tussen 14u en 20u'. De meters en peters zijn verantwoordelijk voor het plaatsen en weghalen van de hekken en zorgen dat de organisatie van de speelstraat vlot verloopt. De ouders blijven wel verantwoordelijk voor hun kinderen in de speelstraat, de speelstraat is dus geen kinderopvang.

Daarnaast biedt de stad Gent de mogelijkheid aan de meters en peters om gratis een spelkoffer te ontfangen tijdens de periode van de speelstraat. Deze bevat onder andere tennisknuppels, springtouwen, voetballen, een doos stoepkrijt, waterballonnen ... Er kan ook spelmateriaal voor een kortere periode ontleend worden, zoals een trampoline, een springkasteel, een reuze-4-op-een-rij, een circuskoffer ...

ONDERZOEK // Invloed op zitten en bewegen

Uit een onderzoek van de Universiteit Gent blijkt dat een speelstraat, naast het creëren van extra speelruimte voor de kinderen, nog heel wat voordelen heeft voor jong en oud. Onderzoekers van de vakgroep Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen bezochten in de zomervakantie van 2013 twee groepen kinderen om het effect van de organisatie van een speelstraat te onderzoeken. De eerste groep bestond uit kinderen die in een speelstraat woonden, de tweede groep uit kinderen die woonden in een gelijkaardige straat waarin geen speelstraat werd georganiseerd.

Aan het onderzoek namen kinderen deel uit 19 verschillende Gentse speelstraten. De speelstraten die opgenomen werden in het onderzoek, werden voor minstens zeven opeenvolgende dagen georganiseerd. Er werd aan de kinderen gevraagd om gedurende acht dagen (zowel tijdens de dagen waarop de speelstraat georganiseerd werd als tijdens de dagen zonder speelstraat) een bewegingsmeter te dragen. Daarnaast vulden de ouders van de deelnemende kinderen een vragenlijst in die onder andere peilde naar hun mening ten opzichte van speelstraten. Dit onderzoek werd gefinancierd door het Fonds Wetenschappelijk Onderzoek Vlaanderen (FWO).

In totaal werden de data van 126 kinderen (69 jongens en 57 meisjes) geanalyseerd. De gemiddelde leeftijd van de deelnemende kinderen was 9 jaar en alle deelnemende kinderen zaten in de lagere school. Uit het onderzoek bleek dat kinderen die in een speelstraat wonen, meer bewegen en minder neerzitten dan kinderen die niet in een speelstraat wonen. Tijdens een speelstraatweek bewogen kinderen gemiddeld ongeveer één uur per week meer dan kinderen uit een straat zonder speelstraat. Daarnaast zaten kinderen ook ongeveer een uur per week minder neer. Dit wijst erop dat speelstraten een alternatief kunnen bieden voor 'schermactiviteiten', zoals tv-kijken of het spelen van computerspelletjes. Dit effect zou nog groter kunnen zijn indien er meer georganiseerde activiteiten zouden plaatsvinden in de speelstraat. Zo is het in Gent mogelijk om één keer per vakantie het bezoek van een circuschool te laten doorgaan in een speelstraat.

Preventie van overgewicht

Aangezien de zomervakantie voor veel kinderen een periode is waarin ze weinig bewegen en waarin hun gewicht toeneemt, kunnen speelstraten een bijdrage leveren in de preventie van overgewicht en obesitas bij lagereschoolkinderen. Vooral in buurten waar ouders niet voldoende financiële middelen hebben om hun kinderen te laten sporten op sportkamp of waar weinig speelruimte (weinig parken en tuinen) beschikbaar is voor de kinderen, kan een speelstraat een waardevol alternatief zijn.

De meerderheid van de ouders gaf aan dat hun kind enthousiast was over de speelstraat (94%) en dat hun kind veel vriendjes had in de speelstraat (78%). Bijna driekwart van de ouders (72%) gaf aan dat het veilig was voor hun kind om in de speelstraat te spelen. Een speelstraat had niet enkel een positief effect op het beweeggedrag van de kinderen, maar



Een speelstraat kan een waardevol alternatief zijn in buurten waar ouders niet voldoende financiële middelen hebben voor sportkampen of waar weinig speelruimte is

bewoners gaven ook aan dat ze tijdens de speelstraat meer sociaal contact hadden met de burens (59%). Ouders hadden ook de indruk dat hun kind meer buiten speelde tijdens de speelstraat (59%). Ook de meerderheid van de ouders (76%) van kinderen in straten zonder speelstraat gaf aan dat hun kind in een speelstraat zou spelen als die zou georganiseerd worden in hun buurt. Ook zij dachten dat ze meer sociaal contact zouden hebben met de burens als er een speelstraat zou georganiseerd worden in hun straat (63%).

Kortom, een speelstraat is een veilige plaats waar kinderen kunnen spelen met vrienden en die kan bijdragen aan de preventie van overgewicht en obesitas bij kinderen. //



Meer lezen over dit onderwerp?
Zoek in de ISB-Kennisbank met de trefwoorden
BEWEGING, OPENBARE RUIMTES