



Rapport

Masculiniteit in de gewichtsruijnte

Ervaringen van sporters in een
studentensportschool

Masculiniteit in de gewichtsruimte

Ervaringen van sporters in een studentensportschool

Dit rapport is tot stand gekomen met financiële steun van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS)

Mulier Instituut

Tessa Visser
Kimberly Le Conté
Mirjam Stuij

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Mulier Instituut.

© Mulier Instituut

Utrecht, 5 juni 2025
www.mulierinstituut.nl
info@mulierinstituut.nl

Disclaimer

U mag delen uit deze publicatie overnemen op voorwaarde van bronvermelding: auteur(s), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

Er gelden gebruiksvoorwaarden voor de foto's in deze publicatie. Neem foto's daarom niet over zonder toestemming van het Mulier Instituut.

Over ons

Het Mulier Instituut doet sportonderzoek voor beleid en samenleving. Voor overheden, maatschappelijke organisaties, onderwijsinstellingen, sportorganisaties en bedrijven onderzoeken we allerlei thema's op het gebied van sport en sportief bewegen: van de sportdeelname van (groepen) Nederlanders tot de motorische vaardigheden van kinderen, en van diversiteit en inclusie in de sport tot de economische impact van sportevenementen.

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke stichting zonder winstoogmerk.

Ons doel is bijdragen aan goed onderbouwd beleid, gericht op de bevordering van sport, sportief bewegen en versterking van de sportsector. Dit doen we op verschillende manieren:

We verzamelen data en monitoren de Nederlandse sportsector en beleidsprogramma's.

We ontwikkelen kennis en onderzoeksmethoden via verkennende en verdiepende studies.

We duiden onderzoeksuitkomsten en vertalen deze naar de beleidspraktijk.

We onderbouwen beleidsbeslissingen met expertise en advies.

We bieden gevraagd en ongevraagd duiding en reflectie in de rol van 'kritische vriend' van de sportsector.

We zetten ons in voor de bevordering van de sportwetenschap.

Inhoudsopgave

Masculiniteit in de gewichtsr ruimte

Samenvatting	5
1 Inleiding	6
1.1 Achtergrond	6
1.2 Doelstelling en onderzoeksvragen	10
1.3 Onderzoeksmethode: een casestudy	10
2 De sportschool: (gegenderde) ervaringen en gedragingen	13
2.1 De sportschool als welkome, maar drukke en individualistische plek	13
2.2 Kijken en bekeken worden	16
3 De gewichtsr ruimte: een masculiene plek	21
3.1 Letterlijk een figuurlijk een 'aparte' ruimte	21
3.2 Een andere – meer masculiene – sfeer	24
4 Conclusies & aanbevelingen	30
4.1 Conclusies	30
4.2 Aanbevelingen	32
Bronnen	35
Bijlage 1 - Dataverzameling en -analyse	37

Masculiniteit in de gewichtsräume

Inleiding

Fitness is erg populair. Zowel onder (jongvolwassen) mannen als vrouwen is de deelname hoog. Maar fitness heeft ook keerzijden. Zo ervaren sommige (jonge) sporters *gymtimidation*: een gevoel van onzekerheid of intimidatie in de sportschool (Coulter, 2020). Ook hebben relatief veel vrouwen ervaringen met ongewenst seksueel gedrag in de sportschool (Rauws & Elling, 2024).

Uit meerdere onderzoeken blijkt bovendien dat vrouwen vaak belemmeringen voelen om te sporten in de gewichtsräume van de sportschool, wat vaak gepaard gaat met de aanwezigheid van mannen en masculiniteit (zie o.a. Turnock, 2021).

Onderzoeksvraag en methoden

Om te kijken hoe jongvolwassen sporters de gewichtsräume ervaren, deden we een verdiepend onderzoek in een studentensportschool (casestudy). We interviewden elf sporters en medewerkers en observeerden op zes momenten. Met als centrale onderzoeksvraag: *Hoe werkt masculiniteit door in de ervaringen van jongvolwassen sporters in de gewichtsräume van de sportschool?*

Conclusies

De geïnterviewden hebben over het algemeen positieve ervaringen in de sportschool. Maar niet iedereen voelt zich prettig in de gewichtsräume. De sfeer in de gewichtsräume is anders dan in de andere ruimten. Dat komt onder andere door de inrichting. En door de aanwezigheid van mannen en masculien gedrag.

Geluid maken en letterlijk veel ruimte innemen zijn voorbeelden van masculien gedrag. Sommige sporters voelen zich door de masculiene sfeer niet op hun gemak in de gewichtsräume. Bijvoorbeeld als zij niet weten hoe apparatuur werkt of er minder gespierd uitzien. De masculiene sfeer kan fitnessers belemmeren gebruik te maken van de gewichtsräume.

Aanbevelingen

Op basis van de resultaten doen we een aantal aanbevelingen om de gewichtsräume – en de sportschool in het geheel – inclusiever te maken, waaronder:

- Peil de ervaringen van sporters.,
- Bied kennismakingslessen aan voor nieuwkomers in de gewichtsräume.
- Zorg voor meer variatie in en uitleg over apparatuur.

Inleiding

Dit onderzoek gaat over ervaringen met masculiniteit in de gewichtsräume van een sportschool. In dit eerste hoofdstuk beschrijven we de achtergrond, doelstelling en onderzoeksvragen. Daarnaast besteden we kort aandacht aan de onderzoeksmethoden.

1.1 Achtergrond

Fitness in sportschool populair, ook onder jongvolwassenen

Individueel binnen fitness of conditietraining beoefenen is al sinds 2003 de meest beoefende sport onder Nederlanders van 18 jaar en ouder. De populariteit is sindsdien toegenomen (Van den Dool, 2025). Het aantal mensen dat deze sport wekelijks beoefent, steeg van 15 procent in 2003 tot 27 procent in 2023.

In dit onderzoek richten we ons op jongvolwassenen, een leeftijdsgroep waarin fitness erg populair is. Fitness is bij jongvolwassen mannen en vrouwen ruim de meest beoefende sport (Melman et al., 2024). Opvallend is dat in de periode 2003-2022 het aandeel mannelijke wekelijkse fitnessers toenam van 40 naar 49 procent en het aandeel vrouwelijke wekelijkse fitnessers dus afnam (van 60 naar 51%). Het aandeel mannen en vrouwen in de sport is nu nagenoeg gelijk (Melman et al., 2024).

Diverse doelgroep

Fitness spreekt een diverse groep (jonge) sporters aan, van verschillende genderidentiteiten. Uit onderzoek blijkt dat fitness ook onder lhbt+-personen erg populair is. Zo is fitness populair onder homomannen en onder transgender en non-binaire personen, die vaak voor een individuele sport kiezen (zie o.a. Greeven et al., 2025; Pulles & Visser, 2017). Ondanks die populariteit ervaren homoseksuele sporters in de sportschool regelmatig ongemak, onzekerheid of schaamte vanwege hun seksuele voorkeur (Bos, 2006).

Een sportschool is dus een omgeving waar mensen met een grote verscheidenheid aan (gender)identiteiten samenkomen om te sporten. Ondanks dat zij veelal individueel sporten, heeft de diversiteit aan beoefenaars invloed op de cultuur, sociale dynamiek en ervaringen in de sportschool.

Flexibel en individueel

De populariteit van fitness is deels te verklaren door het flexibele en individuele karakter (Elling & Ferez, 2007). Het individuele karakter van fitness zorgt er tegelijkertijd voor dat (diepgaande) sociale interactie minder vanzelfsprekend is. Onder meer een goede sfeer, een 'thuisgevoel' en de geboden mogelijkheden in een sportschool kunnen sociale interacties bevorderen. Niet alle sporters vinden sociale interactie in de sportschool overigens altijd nodig of gewenst.

Fitness heeft ook keerzijden

Ondanks de groeiende populariteit kent de sport, net als veel andere sporten, ook keerzijden. Zo ervaren (jonge) fitnessers regelmatig ongemak in de sportschool. Uit een peiling van NOS Stories onder ruim 1.500 jongeren blijkt dat meer dan de helft van hen weleens ongemak ervaart in de sportschool. Dat geldt voor zowel mannen/jongens als voor vrouwen/meisjes. Een van de redenen hiervoor is het gevoel bekeken te worden (NOS Stories, 2023).

Dergelijke gevoelens van ongemak en angst zijn dusdanig aanwezig dat er speciale termen voor zijn. Zo circuleert op sociale media de hashtag '#gymanxiety' (ofwel: sportschoolangst) en bestaat de term 'gymtimidation'. Gymtimidation omschrijft een gevoel van onzekerheid of intimidatie in de sportschool (Coulter, 2020). Dat gevoel zorgt er bijvoorbeeld voor dat iemand bepaalde oefeningen niet durft uit te voeren.

Gymtimidation ontstaat onder meer door de (uiterlijke) vergelijking met andere sporters van hetzelfde geslacht die er 'beter' uitzien (bijvoorbeeld heel gespierd zijn) of fanatieker sporten (Coulter, 2020).



Meer aandacht en maatregelen tegen ongewenst gedrag in sport

Er is de laatste jaren steeds meer (beleids)aandacht voor sociale veiligheid binnen de sport. Dat geldt niet alleen voor fitness. Zo introduceerde sportkoepel NOC*NSF de vier v's voor een sociaal veilige sportomgeving.

Eerder richtte NOC*NSF in 2019 het Centrum Veilige Sport Nederland (CVSN) op. Bij het CVSN kunnen mensen onder meer terecht voor advies en het doen van een melding. Het CVSN en sportbonden kregen de laatste jaren steeds meer meldingen van grensoverschrijdend gedrag (NOC*NSF, 2023).

Deze (preventieve) maatregelen zijn vooral gericht op de verenigingssport. Mensen die fitnessen bij een sportschool, kunnen bijvoorbeeld geen melding doen bij het CVSN. NL Actief zet zich daarom als branchevereniging van een groot aantal Nederlandse fitnessondernemingen al langere tijd in voor het realiseren van een centraal meldpunt voor ongewenst gedrag in de sport (NL Actief, 2023).

Seksualiteit en ongewenst gedrag in de sportschool

Onderzoek naar seksueel grensoverschrijdend gedrag in de sportomgeving laat zien dat relatief veel vrouwen hier ervaring mee hebben (Rauws & Elling, 2024). Vooral jonge vrouwelijke sporters (16 t/m 34 jaar) maken dit mee (52% in de twaalf maanden voor het invullen van de vragenlijst).

Onder sportende vrouwen is aan- of nagestaard worden op een seksuele manier de meest genoemde vorm van ongewenst seksueel gedrag in de sportomgeving. Gevolg van dergelijke ervaringen kan zijn dat vrouwen ervoor kiezen niet meer met

mannen te sporten, maar bijvoorbeeld in een vrouwensportschool (Rauws & Elling, 2024).

Jonge vrouwen (16 t/m 34 jaar) ervaren ook relatief vaak niet-ongewenst seksueel gedrag. Oftewel: seksueel gedrag dat zij niet als vervelend of ongewenst ervaren. Deze vrouwen sporten relatief vaak bij een sportvereniging of fitnessclub (Rauws & Elling, 2024). In een fitnessclub of sportschool speelt seksualiteit een duidelijke rol, omdat het uiterlijk er centraal staat en het een plek is van kijken en bekeken worden (Bos, 2006; Elling & Ferez, 2007).



Gender en gendernormativiteit

Gender gaat over 'man-zijn/mannelijkheid' en 'vrouw-zijn/vrouwelijkheid', en over hoe men dat belichaamt in het maatschappelijke leven (Butler, 2024, p.33). Gender is een wisselwerking (co-constructie) tussen biologische en sociaal-culturele aspecten van man- of vrouw-zijn, en staat niet los van andere sociale-statusposities (zoals etniciteit en seksuele voorkeur). Bewust en onbewust moet iedereen zich hier op een bepaalde manier toe verhouden (Butler, 2024).

Gender krijgt mede vorm door herhaalde handelingen en gedragingen (Butler, 1990). Voorbeelden daarvan zijn kledingkeuzes, sociale rollen en fysieke kenmerken. Gender is daarmee niet enkel wat of wie we zijn, maar heeft ook te maken met wat we doen. Gender heeft daardoor invloed op hoe iemand zich voelt, ziet en gedraagt in een bepaalde context, bijvoorbeeld in de gewichtsruimte (Butler, 1990).

In de samenleving gelden gendernormen: verwachtingen over hoe mannen en vrouwen zich (horen te) gedragen. Gendernormativiteit is het voldoen aan deze normen. Bijvoorbeeld in gedrag, maar ook in uiterlijk. Denk aan kleding, maar ook de mate van gespierdheid. Lichamen kunnen dus ook meer of minder gendernormatief zijn, ofwel passen bij de geldende verwachtingen.

Gender in de sportschool

Gender speelt in de sportschool ook een rol. Dat is bijvoorbeeld zichtbaar in de grotere animo onder vrouwen om aan groepslessen deel te nemen, terwijl mannen vaker bij krachttraining oververtegenwoordigd zijn. Daarnaast speelt gender een rol in de manier waarop mannen en vrouwen zich kleden en gedragen. Dit komt veelal overeen met heersende traditionele normen rondom man-zijn en vrouw-zijn. Die schrijven onder meer voor dat mannen sterk(er) en dominant(er) horen te zijn.

Onderzoek van Schrijnder et al. (2021) laat bijvoorbeeld zien dat traditionele gender- en heteronormen – zoals dat mannen sterker en competitiever (zouden moeten) zijn dan vrouwen – onderdeel zijn van (indoor) CrossFit; een relatief nieuwe fitnesssport die op het eerste oog juist vooruitstrevend is op het gebied van gendergelijkheid.

Dit zijn voorbeelden van masculiniteit. Dit onderzoek gaat specifiek over masculiniteit in de gewichtsruimte.



Masculiniteit en hegemoniale mannelijkheid

Masculiniteit is de verzameling eigenschappen, gedragingen en rollen die traditioneel geassocieerd worden met mannelijkheid. Connell (1995) beschreef het heersende sociaal-culturele ideaal van mannelijkheid met de nadruk op eigenschappen zoals leiderschap, dominantie en overeenstemming met culturele normen, zoals heteroseksualiteit. Ook worden 'mannelijke' eigenschappen als kracht en emotionele terughoudendheid meer gewaardeerd. Deze kenmerken horen bij de 'ideale' vorm van mannelijkheid: hegemoniale mannelijkheid.

Dit onderzoek gaat over wat masculiniteit inhoudt en betekent voor de ervaringen van sporters in de gewichtsräume. We benaderen masculiniteit als een dynamisch en sociaal-cultureel bepaald begrip. Dat wil zeggen dat de betekenis en uitingen van masculiniteit veranderlijk zijn en verschillen per sociale context.

De gewichtsräume en krachttraining

Sportscholen hebben vaak meerdere ruimten voor verschillende vormen van training. Zo is er naast een cardioräume en/of groepslesruimte vaak een gewichtsräume: een deel van de sportschool gericht op krachttraining. Daar bevinden zich vooral apparaten en gewichten die helpen bij spieropbouw.

Stokvis en Van Hilvoorde (2008) onderscheiden in hun geschiedschrijving van de fitnesscultuur twee hoofdvarianten van bodybuilding/krachttraining:

- De eerste variant ontstond vanuit een 'sterkemannencultuur', gericht op de waardering van extreme gespierdheid, die vooral mannen uit de arbeidersklasse aantrok.
- De tweede variant kwam vooral vanaf halverwege de jaren veertig op in de middenklassemilieus, waar een gematigder vorm van gespierdheid in het kader van gezondheid en vitaliteit populair werd. Deze stroming werd mede via reclame en media, waaronder films, sociaal meer geaccepteerd, specifiek ook onder homomannen en mensen die ontevreden zijn met hun uiterlijk.

Vooral voor mannen?

Etnografisch onderzoek (Turnock, 2021) laat zien dat de sportschool voor vrouwen minder toegankelijk is, doordat zij verschillende barrières ervaren. Die barrières ontstaan onder meer doordat er in sportscholen vaak sprake is van afgezonderde (mannen)ruimten. En door de nadrukkelijke aanwezigheid van masculiniteit, die vrouwen vaak als intimiderend ervaren.

Ook andere studies (Johanssen, 1996; Salvatore & Maracek, 2010) laten zien dat de dominante aanwezigheid van mannelijke bezoekers in gewichtsräumen zorgt voor een als masculien ervaren sfeer. Deze sfeer kan andere sporters intimideren, waardoor zij minder snel in de gewichtsräume sporten.

Zo laten de studies zien dat vrouwen terughoudend kunnen zijn om aan kracht sport te doen, omdat het gezien wordt als een mannelijke activiteit. Of dat ze angst ervaren voor het oordeel en de opmerkingen van medesporters vanwege hun

vrouw-zijn. Ook een gebrek aan kennis over de gewichtsruijnte is voor sommige sporters reden om de ruijnte te vermijden.

Nieuw onderzoek nodig

Deze onderzoeken zijn deels gedateerd en vonden buiten Nederland plaats. In het licht van de groeiende populariteit van fitness onder Nederlandse jongvolwassenen is het relevant onderzoek te doen naar de ervaringen van jongvolwassen sporters met masculiniteit in de sportschool, en specifiek de gewichtsruijnte.

1.2 Doelstelling en onderzoeksvragen

Het doel van dit onderzoek is om te leren van sportervaringen van jongvolwassenen in de gewichtsruijnte, specifiek door te laten zien hoe masculiniteit in deze ervaringen doorwerkt. We verwachten namelijk dat dit ook negatieve kanten heeft of belemmerend kan zijn voor de deelname van een deel van de sporters.

Door te laten zien hoe dat werkt, kunnen we aanbevelingen formuleren om de sportschoolomgeving inclusiever te maken. Dit onderzoek gaat dus niet over hoe groot het 'probleem' is, maar over wat erachter zit.

Onze centrale onderzoeksvraag is:

Hoe werkt masculiniteit door in de ervaringen van jongvolwassen sporters in de gewichtsruijnte van de sportschool?

Om deze hoofdvraag te beantwoorden, richten we ons in dit onderzoek op twee onderwerpen:

- ervaringen (in de sportschool en gewichtsruijnte);
- betekenisgeving en uitingen van masculiniteit.

1.3 Onderzoeksmethode: een casestudy

Casestudy naar studentensportschool

Een casestudy is een studie van een casus die concrete, contextafhankelijke kennis oplevert om van te leren (Flyvbjerg, 2001). De casus is in deze studie een specifieke locatie, namelijk een studentensportschool. We beschouwen de sportschool als een sociaal-culturele omgeving waar ideeën over gender, waaronder over masculiniteit, tot uiting komen, verder worden gevormd en van betekenis zijn. Bijvoorbeeld voor de ervaringen en het (sport)gedrag van sporters.

We kozen daarbij specifiek voor een studentensportschool. Dit is een plek waar vooral jongvolwassenen sporten. Bovendien verwachten we dat er in deze bovengemiddeld sociaal bevoorrechte groep relatief veel sprake van en ruijnte voor diversiteit op basis van gender en seksuele voorkeur is. Dat maakt dit een interessante locatie voor een onderzoek naar masculiniteit.

Narratieve aanpak

Om inzichtelijk te maken hoe ideeën over masculiniteit doorwerken in de ervaringen van sporters, hanteerden we een narratieve aanpak. We brengen ervaringen, beschrijvingen en interpretaties van verschillende betrokkenen samen: van sporters, sportschoolmedewerkers en onderzoekers. We geven in dit rapport veel details door onze bevindingen met citaten, observaties en vignetten te illustreren.

Representativiteit

De keuze voor één sportschool zorgt voor verdieping, doordat alle geïnterviewden spreken over en ervaringen hebben met dezelfde sportschool en gewichtsruimte. Wel betekent dit dat de resultaten uit dit onderzoek niet hoeven te gelden voor alle andere sportscholen, die bijvoorbeeld gericht kunnen zijn op een andere doelgroep of anders zijn ingericht.

Hoewel de resultaten niet generiek zijn, zijn ze ook zeker niet uniek voor deze sportschool. We verwachten dat de resultaten herkenning bieden voor de geïnteresseerde lezer, of juist vragen oproepen, en daarmee leerpotentieel in zich hebben (Simons, 2015; Smith, 2017).

Dataverzameling en -analyse

We verzamelden data door op zes verschillende momenten in de sportschool te observeren en elf sporters en medewerkers te interviewen. Deze gegevens hebben we thematisch geanalyseerd. Een uitgebreide omschrijving van de dataverzameling en -analyse is te lezen in bijlage 1.



Leeswijzer

In hoofdstuk 2 beschrijven we de algemene ervaringen en gedragingen van de geïnterviewden in de sportschool. Vervolgens zoomen we in hoofdstuk 3 in op ervaringen in de gewichtsruimte, en bespreken we hoe masculiniteit doorwerkt in die ervaringen. Hoofdstuk 4 is het slothoofdstuk. Daarin zetten we de belangrijkste conclusies en aanbevelingen uiteen.



De sportschool: (gegenderde) ervaringen en gedragingen

In dit hoofdstuk beschrijven we de ervaringen en gedragingen van de geïnterviewden in de hele sportschool. We zoomen in op het gevoel van kijken en bekeken worden en stippen aan hoe gender hierin doorwerkt.

2.1 De sportschool als welkome, maar drukke en individualistische plek

Ervaringen veelal positief

De geïnterviewden hebben veelal positieve ervaringen in de sportschool. Zij vertellen dat de algemene sfeer goed is, men respectvol met elkaar omgaat en iedereen welkom is, ongeacht niveau. Dat de sportschool alleen gericht is op studenten, draagt daar volgens een aantal geïnterviewden aan bij. Zij vinden het zelf fijn(er) om te sporten met leeftijdsgenoten of gelijkgestemden.

De geïnterviewden hebben verschillende redenen om te sporten bij de universiteitssportschool. Zoals de relatief lage abonnementskosten, het diverse aanbod, de locatie, vrienden of kennissen die er sporten, of omdat ze ook werkzaam zijn bij de sportschool en sporten en werken zo goed kunnen combineren.

Drukke en inrichting vooral lastig voor minder ervaren sporters

Sommige geïnterviewden geven wel aan het soms (te) druk te vinden in de sportschool. Uit de observaties blijkt dat het vooral op doordeweekse avonden druk is. Door de drukte kunnen de sporters op die momenten niet altijd de oefeningen doen die ze willen doen.

Meer ervaren sporters kunnen relatief goed inschatten wanneer een medesporter bijna klaar is met een oefening, maar voor minder ervaren sporters is dat lastiger. Zij voelen bovendien niet altijd de ruimte om een medesporter te vragen wanneer die klaar is met een oefening. En ze hebben over het algemeen meer moeite om ruimte in te nemen in de sportschool (zie ook [Recht op de ruimte: ruimte durven en willen innemen](#)).

De drukte komt mede door de inrichting. Volgens Lucas, die in de sportschool werkt, is de sportschool te klein voor het aantal sporters dat wordt toegelaten. De drukte komt de sfeer in de sportschool volgens hem niet ten goede.

Ook andere geïnterviewden geven aan soms moeite te hebben met de huidige inrichting van de sportschool. Vooral met het feit dat sommige apparaten kort op elkaar staan, en ze niet allemaal (volledig) beschermd zijn. Emma geeft aan de sportschool daardoor 'best intiem' te vinden. Inmiddels is ze daar – als ervaren

sporter en werknemer – aan gewend en vindt ze dat prima, maar daar moest ze in de beginfase wel ‘overheen’.

Weinig sociale interactie in de sportschool

Er is in de sportschool weinig sprake van sociaal contact tussen sporters. De meeste geïnterviewden geven aan bijna geen contact te hebben met anderen als zij in hun eentje komen sporten. Ze omschrijven de sportschool daarom ook wel als plek waar ieder voor zich sport en waar mensen vooral met zichzelf bezig zijn. Dat komt ook uit de observaties naar voren.

Veldnotitie gewichtsräume – observatiemoment: middag

Iedereen behalve de [twee] mannen die samen trainen heeft oortjes in of een koptelefoon op, en is bezig met zijn eigen ding. Af en toe wordt er op de telefoon gekeken en daarna weer verder gegaan met de oefeningen. (...) Mensen zeggen eigenlijk niks tegen elkaar. De enige die ik wat heb horen zeggen in dertig minuten zijn de twee mannen die samen kwamen. Verder is nog steeds iedereen met zijn eigen ding bezig.

De meeste geïnterviewden hebben alleen contact als zij iemand iets willen vragen, en vice versa. Sommigen ervaren duidelijk drempels om dergelijk contact te initiëren of om hulp te vragen:

'De meeste [sporters] zijn superbehulpzaam, vooral de echte sporters die [bepaalde oefeningen of apparaten] gewoon best leuk vinden om uit te leggen. (...) Maar ik vind het toch altijd een drempel om te vragen (...). Ik wil gewoon niet zo "kennisloos" overkomen op zo'n sportapparaat, zeg maar.' (Alex, non-binair, sporter)

Ook geeft een aantal sporters aan wel eens aangesproken te worden door een medesporter die wil helpen, bijvoorbeeld door – al dan niet gewenst – advies te geven. Een aantal van hen geeft aan geen behoefte te hebben aan (ongevraagd) advies van medesporters.

● Samen sporten kan zorgen voor meer contact én meer veiligheid

Geïnterviewden die samen met anderen sporten, hebben meer sociaal contact. Sommigen kiezen er bewust voor om samen te sporten. Zo vindt Alex dat fijn als motivatie, maar voelt die zich ook comfortabeler met vrienden in de buurt (zie vignet 1).

Ook Lisa vertelt dat ze zich zonder haar vrienden ‘minder veilig en comfortabel’ voelt. Daarnaast heeft ze als ze alleen is meer een ‘bekeken gevoel’. En het gevoel dat ze zich ‘op een bepaalde manier moet gedragen’, omdat er overal meer mannen aanwezig zijn.



Vignet 1 - Alex, sporter (non-binair)

Als ik een middagje of avondje niks gepland heb, ga ik wel eens alleen naar de sportschool. Maar ik ga liever met vrienden. Die motiveren mij om te sporten. Ik heb een vriendin die best veel kennis over de sportschool heeft, dus ik volg altijd in haar voetsporen en doe de oefeningen die zij doet. Dus als zij benen traint, train ik ook benen. Maar als ik alleen ben, vermijd ik echt volledig benentraining. En oefeningen voor mijn buik vermijd ik dan ook een beetje.

Dat ik het liefst met vrienden sport komt ook doordat ik non-binair ben en er heel weinig non-binaire mensen in de sportschool zijn, zover ik weet of zie of ken. Ik voel mij daardoor een soort verloren schaapje in de groep. Maar als ik met vrienden sport, is er altijd een soort veiligheidspersoontje in de buurt waar je een keer naar kan kijken of glimlachen. Dat scheelt voor mij heel erg en vind ik fijner dan sporten met allemaal onbekende mensen die niet per se weten dat ik non-binair ben.

Samen sporten zorgt er bij een aantal geïnterviewden ook voor dat ze bepaalde oefeningen doen die ze als ze alleen zijn niet durven of bewust vermijden. Zo gaat Emma, die ook in de sportschool werkt, liever niet in haar eentje 'deadliften' in de gewichtsruimte. Dat is een oefening waarbij je een gewicht aan een stang optilt vanuit een voorovergebogen houding met gebogen knieën. Emma is onzeker over haar houding, 'dus dan wacht ik liever totdat ik er ben met iemand die het kent en die ik ook ken'. Ze doet die oefening dus liever samen vanwege haar fysieke veiligheid.

● **Telefoongebruik belemmert contact, maar kan helpen bij het sporten**

De meeste geïnterviewden hebben dus weinig sociaal contact in de sportschool, en hebben hier ook weinig behoefte aan. Het vele telefoongebruik en het luisteren naar muziek via een koptelefoon of oordopjes maakt sociaal contact extra lastig. Veel van de geïnterviewden gebruiken hun telefoon zelf ook tijdens het sporten, bijvoorbeeld tijdens pauzemomenten of om hun prestaties bij te houden. Sommigen gebruiken hun telefoon zelfs doelbewust om contact te vermijden:

***'Ik kan zeker zeggen dat ik best veel op mijn telefoon zit, om te vermijden dat ik met mensen moet praten. Of om te vermijden dat ik de sportschool als geheel moet ervaren, omdat ik het een heel dissonante plek vind om te zijn.'* (Britt, vrouw, sporter)**

Britt ervaart dus duidelijk een gevoel van spanning of stress als ze in de sportschool is. Haar telefoon helpt haar die spanning te verminderen. De meeste geïnterviewden hebben geen last van het telefoongebruik en begrijpen dat er veel gebruik van wordt gemaakt. Bijvoorbeeld omdat muziek kan zorgen voor de juiste focus.

Een aantal van hen geeft aan het wel vervelend te vinden als mensen door hun telefoon helemaal geen oog meer hebben voor hun omgeving. Lucas geeft aan dat hij

vanuit werknemersperspectief liever zou zien dat mensen minder met hun koptelefoon zouden rondlopen, zodat ze beter aanspreekbaar zijn.



Filmen en fotograferen in de sportschool

Sommige sporters filmen of fotograferen zichzelf in de sportschool. Een klein deel van de geïnterviewden doet dat ook, bijvoorbeeld om hun houding te controleren of om video's op sociale media te plaatsen.

In de sportschool geldt sinds kort de regel dat als je wil filmen of fotograferen, je rekening met anderen moet houden. De meeste geïnterviewden zijn het daarmee eens. Ze zouden het vervelend vinden als zij ongevraagd op beeld staan. De kans dat dat gebeurt is groot in de sportschool, omdat er veel spiegels hangen en de sporters en apparaten dicht op elkaar staan. Ze willen vooral niet dat beeldmateriaal waar zij op staan (breed) wordt verspreid, bijvoorbeeld via sociale media.

Een paar geïnterviewden heeft meer moeite met de regel. Zij snappen de regel vanuit privacyoverwegingen, maar denken dat het in praktijk lastig (te handhaven) is. Door de drukte wordt het lastig te filmen zonder daarbij anderen ongevraagd op beeld te hebben.

2.2 Kijken en bekeken worden

De geïnterviewden hebben wisselende ervaringen met kijken naar anderen en zelf bekeken worden. Deze ervaringen zijn vaak 'gegenderd', wat betekent dat iemands gender een rol speelt. Daarnaast spelen het 'sportniveau', (het gevoel van on)ervarenheid van de sporters en kledingvoorschriften een rol.

Gegenderde ervaringen

De sportschool is een plek die zich leent om naar anderen te kijken. Bijvoorbeeld omdat mensen zich regelmatig met elkaar vergelijken en omdat er veel spiegels hangen. Dat betekent niet dat iedereen zich in de sportschool wel eens bekeken voelt. Zo geeft Tom aan dat hij dat niet ervaart. Ook Maria voelt zich nooit bekeken in de sportschool. Ze denkt dat dat komt omdat iedereen druk met zijn eigen workout bezig is. Ze vindt dat er een 'gezellige sfeer' hangt.

Maar meerdere geïnterviewden, vooral vrouwen en non-binaire personen, geven aan zich wel eens bekeken te voelen in de sportschool. Ook een aantal mannen heeft dat gevoel. Allen maken zij de kanttekening dat ze niet weten of ze daadwerkelijk bekeken worden, of dat ze enkel dat gevoel hebben. Zo zegt Taylor: 'dat zit veel meer in mijn hoofd (...) dan dat het echt gebeurt'. Emma heeft eenzelfde ervaring.

Ook Lisa denkt dat het in haar hoofd zit en vertelt hoe dat gevoel haar eigen kijkgedrag beïnvloedt: 'Ik probeer juist niet op mensen te letten. Ik voel me al snel bekeken en ik wil andere mensen niet bekeken laten voelen. Ik heb altijd zoiets van

“kijk niet te hard”.’ Lisa zorgt er dus voor dat ze mensen niet te lang aankijkt, omdat ze dat andersom ook niet prettig vindt.

● **Vooraf mannen passen kijkgedrag aan**

Meerdere geïnterviewden geven aan dat zij regelmatig merken dat ze aan het staren zijn, bijvoorbeeld tijdens rustmomenten, zonder echt naar iemand te kijken. Ze verwachten daarom dat anderen dat ook doen, en dat lang niet iedereen doelbewust kijkt.

Vooraf mannelijke geïnterviewden geven aan bewust met hun kijkgedrag bezig te zijn, in het bijzonder richting vrouwen. Zij zijn zich erg bewust van de verschillende ervaringen van mannen en vrouwen in de sportschool, en in de samenleving als geheel. Zo vertelt Lucas dat hij oogcontact met vrouwen vermijdt (zie vignet 2).



Vignet 2 – Lucas, sporter & werknemer (man)

Ik vermijd als sporter en als man eigenlijk de hele tijd heel bewust oogcontact met meiden in de gym. Ik wil ze zich niet onveilig laten voelen. Maar meestal zie je wel aan lichaamshouding of een persoon dat erg vindt of niet. En meer ervaren mensen hebben daar minder problemen mee. Ook als medewerker moeten we natuurlijk kijken of bewegingen goed worden uitgevoerd, maar dan ga je daar niet heel lang naar zitten kijken.

Als ik vrouw was geweest, dan had ik denk ik gewoon iedereen aangekeken. Dan had mijn blik veel veiliger gevoeld. En als vrouw zou ik mijzelf ook anders kleden. Dan zou ik bijvoorbeeld mijn rug(spijeren) laten zien. Het is toch dat stukje looks. Je wil eigenlijk wel gezien worden, maar niet per se mensen bekijken.

Zelf krijg ik alleen positieve feedback op mijn uiterlijk. Bijna niemand draagt een tanktop, dus daarmee val ik op. Ik hoop niet dat mensen zich daardoor onveilig voelen, als ze bijvoorbeeld nieuw zijn en iemand in een tanktop met grotere spieren zien. Dat is niet mijn bedoeling. Zelf voel ik mij wel eens bekeken, maar ja, ik doe een tanktop aan, dus dan moet ik ook niet zeuren. Met die tanktop ben ik onbewust begonnen, maar het zit goed. En als ik er mooier uitzie, val ik misschien meer in de smaak bij vrouwen.

Ook Chris, die ook in de sportschool werkt, geeft aan rekening te houden met waar hij naar kijkt, want ‘ik ben en blijf ook een man’. Tom, die er enkel sport, voelt zich niet bekeken, maar ook hij let erop dat hij vrouwen niet te lang aankijkt of aanstaart als hij bijvoorbeeld aan het uitrusten is. De meeste mannelijke geïnterviewden voelen zich dus niet (ongewild) bekeken, maar zijn zich wel bewust van hun eigen kijkgedrag.

Onder de geïnterviewde mannen lijkt daarmee sprake van bewustzijn over wat hun kijkgedrag met anderen doet, of hoe zij zich erdoor voelen. Zij zijn zich dus bewust

van ongewenst gedrag (richting vrouwen), mogelijk vanwege de (groeierende) maatschappelijke aandacht hiervoor. Tegelijkertijd is kijken naar anderen in een sportschool de voornaamste vorm van interactie, omdat verbale interactie weinig voorkomt. De juiste balans hierin vinden lijkt voor sommige (mannelijke) sporters een zoektocht te zijn.

Kleding als middel om wel of juist niet bekeken te worden

Uit de interviews blijkt dat kleding een middel kan zijn om jezelf en je lichaam wel of juist niet te 'laten zien'. Zo kiest Lucas ervoor om een tanktop te dragen. Omdat dat minder warm is dan een shirt, maar ook omdat hij er naar eigen zeggen dan mooier uitziet en meer opvalt in de sportschool (zie vignet 2).

Maar kledingkeuzes draaien niet enkel om de looks. Meerdere geïnterviewden geven aan zich op een bepaalde manier te kleden vanwege het comfort of omdat het praktisch is. Dat kan, maar hoeft niet samen te hangen met het wel of niet bekeken (willen) worden. Britt past haar kleding daar wel op aan:

'Ik train liever in een groot T-shirt. Bijna om mezelf niet te veel te laten zien. Niet noodzakelijk uit een gevoel van schaamte, maar meer vanuit een ontwijkende zin. Ik zou gewoon liever hebben dat mensen mijn lichaam niet zien.' (Britt, vrouw, sporter)

Emma kleedt zich vooral om zich comfortabel te voelen en zich niet kwetsbaar op te stellen, omdat ze nog niet helemaal tevreden is over haar uiterlijk. Taylor is non-binair en geeft aan dat de vorm van diens lichaam 'vrij vrouwelijk' is. Die 'zou er graag wat masculiener uitzien' en draagt vaak 'grote kleren', zoals een grote trui en een lange broek. Taylor draagt een trui 'omdat je dan niet ziet hoe dun mijn armen zijn'. Emma en Taylor verhullen hun lichaam met hun kleding, onder meer omdat zij voor hun gevoel niet voldoen aan de fysieke gendernormen.



Kleding(voorschriften) in de sportschool

Volgens de geïnterviewden kleden mannen en vrouwen zich verschillend. Vrouwen dragen vooral strakke kleding, mannen vaker wijde. Zo dragen vrouwen vooral *leggings*, mannen vooral (korte) broeken. De meeste mannen dragen sportshirts, los of juist strak. Bij vrouwen is er meer variatie in bovenkleding. Zij dragen naast shirts bijvoorbeeld vaak *crop tops* (korte, strakke bovenkleding die het onderste deel van de romp onbedekt laat). In de gewichtsräume dragen mannen vooral korte broeken en sportshirts, en vrouwen vooral *leggings* en sport-bh's of *crop tops*, blijkt uit de observaties.

In de sportschool geldt wel een aantal kledingvoorschriften. Zo staat in de gedragsregels dat het dragen van sportkleding verplicht is. Dat betekent dat het voor vrouwen in de sportschool verboden is om enkel een sport-bh te dragen, hoewel dat wel gebeurt. Mannen mogen niet trainen zonder shirt.

Volgens Chris is het in de sportschool 'een grote modeshow geworden', doordat er zoveel nadruk op kleding ligt. Hij vindt dat iedereen mag dragen wat die wil en moedigt dat ook aan, 'maar je kan bij bepaalde uiterlijke of kledingstijlen een bepaald patroon verwachten'.

Hij doelt erop dat een bepaalde manier van kleden ertoe kan leiden dat mensen eerder naar je kijken. Bijvoorbeeld als mensen 'hun broeken ongeveer in hun nek' dragen (oftewel: heel hoog optrekken waardoor de billen duidelijk zichtbaar zijn). Chris vindt dat die mensen daar dan niet over moeten 'zeuren', maar vindt het alsnog aan hem als man om er rekening mee te houden.

Een aantal geïnterviewden is niet bewust bezig met de manier waarop zij zich kleden.

Niveau en ervaring van invloed

Ook het sportniveau en de mate van ervaring in de sportschool spelen mee in het (gevoel van) bekeken worden. Vooral geïnterviewden die naar eigen zeggen nog niet veel ervaring en geen hoog sportniveau hebben, voelen zich regelmatig bekeken. Koen vertelt dat hij het idee heeft dat hij soms 'gek aangekeken wordt'. Hij vertelt waardoor hij denkt dat dat komt:

'Ik zie heel vaak mensen die ik als fit beschouw die in de sportschool zijn, en ik zie mezelf meer als iemand die dan daarnaar toewerkt en dat nog niet heeft bereikt. Dus dan denk ik dat het feit dat ik daar aanwezig ben en dan bepaalde toestellen gebruik, dat ik er niet uitzie als het perfecte plaatje van iemand die dus veel sport. (Dat) maakt me wat onzeker over mezelf om dan door te gaan. En dan heb ik al snel het idee van "ik kom helemaal niet overtuigend over", want ja: kijk naar mij.' (Koen, man, sporter)

Alex herkent dat gevoel van bekeken worden, omdat die voor diens gevoel niet zo hard traint 'als de vaste sporters in de sportschool'. Alex vertelt verder: 'Een beetje die algemene onzekerheid denk ik, die mensen hebben die niet zo vaak sporten in de sportschool. Dat ervaar je als je veel mensen ziet die gewoon echt heel sterk zijn. (...) Want dan hebben ze gewoon zo'n tanktopje aan en zo.' In meerdere gevallen wordt het gevoel van bekeken worden en een 'gebrek aan ervaring' versterkt door de constante vergelijking met andere sporters.

Ook Daniel voelt zich wel eens bekeken. Hij denkt dat mensen vooral naar elkaar kijken om te zien of ze goed zijn in de oefeningen die ze doen. Hij voelt zich vooral bekeken door andere mannen van dezelfde leeftijd en hetzelfde sportniveau. Daniel vindt dat niet heel fijn, 'want als iemand mij aan zit te kijken en ik probeer iets te doen, dan wordt het niet makkelijker om echt op mijn oefeningen te focussen'.

Veldnotitie gewichtsräume – observatiemoment: avond

Ik vraag [een groep ervaren mannen] of ze zich wel eens geïntimideerd of bekeken voelen. Ze moeten een beetje lachen. Eén man zegt: 'iedereen bekijkt mij altijd'. Hij vertelt dat hij het leuk vindt als mensen kijken als hij de zware gewichten gebruikt: 'daar doe je het ook een beetje voor'.

Uit de interviews en observaties blijkt dat mensen met meer sport(school)ervaring er minder moeite mee hebben dat zij bekeken worden, of het juist leuk vinden als dat gebeurt.

De gewichtsräume: een masculiene plek

Dit onderzoek focust zich vooral op een specifieke plek in de sportschool: de gewichtsräume. In dit hoofdstuk bespreken we de ervaringen van de sporters met die ruimte en beschrijven we hoe en waarom ze de gewichtsräume als masculiene plek zien.

3.1 Letterlijk een figuurlijk een 'aparte' ruimte

Aparte ruimte

De gewichtsräume in de onderzochte sportschool is letterlijk een aparte ruimte. De ruimte is afgezonderd van de rest van de sportschool: de gewichtsräume is gescheiden van de cardioruimten. Ook is de inrichting en 'inhoud' van de ruimte anders dan de andere ruimten, zoals de 'stretchruimte'. Dit vertellen geïnterviewden en blijkt duidelijk uit de observaties.

In de gewichtsräume bevinden zich – logischerwijs – veel losse gewichten (zoals halters) en machines/apparaten die bedoeld zijn voor krachttraining. Cardioapparatuur is er nauwelijks: er zijn enkel vier loopbanden. Volgens Britt is zo'n duidelijke scheiding een praktische en esthetische keuze die ook in veel andere sportscholen voorkomt.

De gewichtsräume is relatief klein en door de inrichting staan apparaten dicht bij elkaar. De ruimte voelt daardoor krap aan, en is ook echt krap als het er druk is, wat 's avonds vaak het geval is. Een deel van de geïnterviewden vindt het daarom soms lastig om er een plek te vinden om te sporten. Het voelt er voor hen bijvoorbeeld 'benauwd' of 'opeengepakt'.

Hoewel de ruimte voor veel geïnterviewden niet ideaal is, geven zij ook aan dat er zo goed mogelijk gebruik wordt gemaakt van de ruimte die er is en er geen simpele oplossing voor het gebrek aan ruimte is.

Deelname en ervaringen in de gewichtsräume

Volgens veel van de geïnterviewden is de gewichtsräume ook figuurlijk een aparte ruimte: ze ervaren de gewichtsräume anders dan de andere ruimten in de sportschool. Dat komt mede door de aanwezigheid in de ruimte.

Zo zijn er in de gewichtsräume in verhouding vaak (veel) meer mannen dan vrouwen aanwezig. Dat blijkt ook uit de observaties. Ook zien ze de ruimte als een plek waar de 'echte' sporters komen: sporters die sterk zijn en er sterk uitzien. Of zoals Tom ze noemt: 'opgepompte mensen'.

Het merendeel van de geïnterviewden sport (wel eens) in de gewichtsräume. Een aantal van hen bezoekt de gewichtsräume altijd als zij naar de sportschool gaan, anderen sporten er af en toe.

Sommige geïnterviewden gaan alleen naar de gewichtsräume als zij samen met iemand sporten. Zoals Daniel, die aangeeft vooral naar de gewichtsräume te gaan als hij met iemand anders sport. Koen voelt zich er alleen 'comfortabel' als hij met iemand sport die 'een beetje verstand heeft van wat er dan precies gedaan moet worden'. Anders heeft hij het gevoel dat hij 'gek aangekeken' wordt. Uit de observaties blijkt dat mensen in de gewichtsräume regelmatig samen sporten, vooral mannen.

De ervaringen van de geïnterviewden met de gewichtsräume verschillen. Dat iemand er veel sport, betekent niet per definitie dat iemand (enkel) goede ervaringen heeft. Britt, die altijd van de gewichtsräume gebruik maakt, vertelt dat ze zich er vaak niet op haar plek voelt. Ze heeft voor haar gevoel een ander soort motivatie – 'me goed voelen en gezond zijn' – dan de andere aanwezigen:

***'Soms voel ik me heel erg misplaatst in de gewichtsräume (...). Ik voel me niet zo serieus als de mensen in de gewichtsräume en ik voel me niet zo gefocust op de vorm van mijn lichaam.'* (Britt, vrouw, sporter)**

Er zijn ook een paar geïnterviewden die nooit naar de gewichtsräume gaan. Vaak hebben zij het gevoel dat ze er niet thuishoren, bijvoorbeeld omdat ze denken dat ze niet sterk genoeg zijn voor de gewichten. Zo vertelt Emma dat ze nooit naar de ruimte gaat omdat de mensen daar vaak met heel zware gewichten sporten, 'en ik ben dan daar met mijn drie kilo's, het werkt voor mij niet'. Lisa heeft eenzelfde ervaring. Een vriendin met wie zij sport noemt het 'de enge ruimte': 'omdat daar echt het zware gewicht staat en wij doen het met vijf kilo.'

Taylor laat zich daar niet door tegenhouden en doet daar wel oefeningen met vier of vijf kilo. Toch heeft die tijdens het sporten vaak een gevoel van onzekerheid. Taylor denkt bijvoorbeeld: 'oeh, ik hoop dat ik mijn oefeningen goed doe, want er zitten hier heel veel mensen om me heen die heel goed weten wat ze doen'.

Recht op de ruimte: ruimte durven en willen innemen

Of de geïnterviewden in de gewichtsräume sporten en hoe zij dit ervaren, is sterk verbonden met hun gevoel van 'recht op de ruimte'. Veel van de geïnterviewden zijn bezig met de hoeveelheid ruimte die zij (durven en mogen) innemen. Dat geldt niet alleen voor sporters die niet in de gewichtsräume komen. Ook een aantal sporters die er wel sporten, geeft aan bezig te zijn met de 'hoeveelheid' ruimte die zij er willen én durven nemen. Emma is een van hen (zie vignet 3).



Vignet 3 – Emma, sporter & werknemer (vrouw)

Ik merk dat ik het soms moeilijk vind om in de gewichtsruimte te zijn. Aan de ene kant denk ik: ik ben gewoon hier aan het sporten, dus ik mag hier ook gewoon zijn. Maar er komen daar wel de mensen die heel vaak sporten, er veel mee bezig zijn en dat belangrijk vinden. Dat vind ik ook, maar ik ben nog niet waar ik wil zijn qua schoonheidsideaal. Dat heeft meer met mijn eigen beeld dan met de sfeer daar te maken, maar het blijft best intimiderend, zeker in het begin. En zeker als je niet weet wat je moet doen. Dan denk je toch dat mensen zich afvragen wat je daar doet. Omdat je er niet uitziet alsof je er vaak komt, en je eruitziet alsof je niet weet wat je moet doen.

Zelfs nu nog denk ik soms: waar moet ik beginnen? En je wilt natuurlijk niet iemands plek overnemen. Maar ik merk wel dat ik mijn weg er nu makkelijker kan vinden dan in het begin. Nu ik er vaker ben geweest, en vaker samen met anderen ben geweest, vind ik de sfeer eigenlijk wel prima. Dat komt ook wel een beetje omdat ik er werk. Daardoor ken ik de mensen daar en dat vind ik fijn. Voordat ik er werkte, was mijn ervaring ook wel positief, maar toen kon het een beetje intimiderend zijn, omdat ik toen nieuw was met in de gewichtsruimte sporten en van sommige dingen niet wist hoe ze werkten.

Koen, die alleen in de gewichtsruimte komt als hij samen met een ervaren sporter is, merkt dat er vaak een 'bepaalde groep' aanwezig is in de ruimte die samen sport. Die groep is volgens hem erg mannelijk en maakt veel geluid (zie ook [Masculiene uitingen en gedrag in de gewichtsruimte](#)). Door hun aanwezigheid voelt hij zich 'alsof ik hun *space* aan het *invaden* ben door dus naar binnen te lopen. Dat is voornamelijk de reden dat ik bij [de andere fitnessshal] blijf'. De gewichtsruimte voelt voor hem daardoor 'echt meer als gewoon inderdaad hun plek. En dat ik dan daar aan het binnenvallen ben'.

Mede om die reden heeft Koen een vaste routine van oefeningen. Als hij alleen sport, durft hij ook niet meer dan dat te doen. 'Omdat ik dan denk dat ik met mijn plek iemand anders' plek inneem, die misschien wel weet hoe dat [apparaat] werkt en misschien wel weet wat hij er dan mee wil doen.' Dit zorgt ervoor dat hij niet de oefeningen doet die hij eigenlijk zou willen doen (zie vignet 4).

Alex wil wel ruimte innemen in de gewichtsruimte, maar heeft niet altijd het gevoel dat dat kan. Alex sport vaak op drukke momenten. 'Dan zijn er veel mensen van volgens mij de weightlifting (...). Daar kom ik niet zo goed tussen, want die hebben die apparaten geclaimd in die zin.'

Alex vindt dat prima, want zij waren simpelweg eerder, maar heeft ook het gevoel dat de aanwezige mannen 'vaak wel wat meer ruimte innemen'. Bijvoorbeeld doordat zij ook de omgeving van een apparaat innemen door hun waterfles of handdoek daar neer te leggen. Als Alex er dan tussenin wil staan om oefeningen te

doen, dan voelt dat niet altijd 'alsof dat kan'. Omdat er beperkte ruimte is, slaat Alex op drukke momenten bepaalde oefeningen die 'te veel ruimte innemen' over.

Ruimte (durven) innemen is dus een vorm van, en verbonden aan, masculiniteit en hegemoniale mannelijkheid.

3.2 Een andere – meer masculiene – sfeer

Andere sfeer in de gewichtsräume

Het merendeel van de geïnterviewden vindt – of heeft het idee – dat er in de gewichtsräume een andere sfeer heerst dan in de rest van de sportschool. Dit wil niet gelijk zeggen dat de sfeer 'minder' is. Zo omschrijft een aantal geïnterviewden de sfeer als positief, en benoemen ze dat mensen bereid zijn om elkaar te helpen met oefeningen.

Volgens een paar geïnterviewden is de sfeer deels afhankelijk van de drukte; hoe drukker, hoe minder prettig de sfeer is. Ook wie er op dat moment aanwezig is, en hoe open die mensen zijn, is bepalend.

Toch omschrijven veel geïnterviewden – mannen, vrouwen en non-binaire personen – de sfeer in de gewichtsräume als andersoortig. Emma omschrijft de sfeer als 'intensier' dan de sfeer in de andere ruimten. De sfeer wordt volgens hen grotendeels bepaald door de aanwezigheid van mannen en masculien gedrag. De observaties onderschrijven dit.

Veel serieuze, gespierde mannen en veel minder vrouwen

Er is onder de geïnterviewden consensus over het feit dat er in de gewichtsräume (veel) meer mannen dan vrouwen sporten. Volgens Chris, die ook in de sportschool werkt, zijn er 'meer mannen in de gewichtsräume bezig (...) dan dat vrouwen dat zijn'. Hij denkt daarom dat hij zich er als man ook makkelijker op zijn gemak voelt.

Dat beeld wordt bevestigd door Maria, die niet graag in de gewichtsräume komt. Ze heeft het gevoel dat vrouwen zich over het algemeen in de gewichtsräume 'niet zo comfortabel voelen of niet het gevoel hebben dat we [als vrouwen] daar horen. Alsof het niet onze ruimte is.' Dat komt volgens haar door de grote aanwezigheid van mannen en de masculiene sfeer.

Volgens sommige geïnterviewden zijn er in de gewichtsräume niet alleen meer mannen, maar ook een ander 'type' mannen aanwezig dan in de andere ruimten. Lucas noemt ze de 'grote mannen', anderen spreken over 'sterke' of 'gespierde' mannen, 'stevige heren' of 'redelijk opgepompte mensen'. Volgens Taylor en Lisa is er in de rest van de sportschool over het algemeen 'meer variatie' in mensen.

Veldnotitie gewichtsruijnte – observatiemoment: avond

Er zijn [in de gewichtsruijnte] zo'n 21 mensen aanwezig, waarvan vijf vrouwen inclusief ikzelf en zestien mannen. Er hangt echt een andere sfeer vergeleken met de ochtend of middag. (...) Er zijn veel 'grote sterke' mannen. Af en toe wordt er met gewichten gegooid of wat geluid gemaakt. (...)

Na vijftig minuten besluit ik een rondje te lopen door de hele sportschool. Boven in de ruijnte waar de cardioapparaten gemengd zijn met de gewichten, zijn veel meer vrouwen te vinden. Iedereen doet een beetje zijn ding en er is ook minder sociale interactie. Beneden in de cardio-/stretchruijnte valt het op dat er maar één man is en de rest [tien] vrouwen. De meeste zijn aan het stretchen, buikspieroefeningen aan het doen of gebruiken een cardioapparaat. De sfeer hier is veel rustiger dan de andere twee zalen. Al voelt het wel druk, omdat het een kleinere ruijnte is.

Meerdere geïnterviewden zien de aanwezigen in de gewichtsruijnte ook als serieuze sporters, die weten waar ze mee bezig zijn, vaak al veel ervaring hebben en zelfverzekerd zijn of zo overkomen. Taylor heeft 'het idee dat daar echt de mensen zijn die *serious business* komen doen als het ware'. Lisa spreekt over 'professionele mensen'.

Dat de sporters zo serieus met zichzelf bezig zijn en gefocust zijn, komt op sommige geïnterviewden intimiderend en imponerend over. Dat herkent Lucas uit verhalen van vrouwelijke sporters die hij in de sportschool spreekt.



De gewichtsruijnte sluit goed aan bij een 'mannentraining'

Dat er (veel) meer mannen dan vrouwen in de gewichtsruijnte sporten, ligt deels aan het verschil in training dat mannen en vrouwen doen. Bijna alle geïnterviewden erkennen dat er duidelijke genderverschillen zijn in het type oefeningen en de spiergroepen waarop wordt gefocust. Een enkeling herkent dit, maar wil dit niet zo bestempelen.

De meeste vrouwen focussen zich volgens hen op het trainen van hun onderlijf – benen en billen – en hun rug. Daarnaast gebruiken ze in verhouding veel cardioapparatuur, zoals een loopband. Mannen focussen zich juist meer op het bovenlijf – hun buik, borst en armen – en minder op hun onderlijf. Ook lijkt hun focus meer op spieropbouw dan op cardio te liggen.

De observaties bevestigen dit beeld. Die laten zien dat er duidelijk verschil zit tussen de oefeningen die mannen en vrouwen doen in de gewichtsruijnte, en de apparaten die zij gebruiken. De inrichting van de gewichtsruijnte lijkt daarmee meer mannen dan vrouwen aan te spreken. Een deel, maar niet alle geïnterviewden trainen in de sportschool ook naar deze 'standaarden'.

Masculiene uitingen en gedrag in de gewichtsräume

De masculiene sfeer komt niet enkel door de aanwezigheid van mannen, maar ook door hun gedrag en masculiene uitingen. Zo vertellen Tom en Taylor dat je merkt dat er meer 'testosteron' in de ruimte hangt. Bijvoorbeeld doordat de sporters vaak groot en gespierd zijn, die spieren weleens 'flexen' en zich zo kleden dat hun fysiek opvalt.

Meerdere geïnterviewden vertellen ook dat de gewichtsräume over het algemeen luidruchtiger is dan de andere ruimtes. De observaties bevestigen dit beeld. Dat er meer geluid is, heeft niet simpelweg met de ruimte te maken, maar vooral met hoe mannen zich in die ruimte gedragen:

'Qua gedragingen; het is altijd gewoon net iets met meer geweld ofzo, zeg maar. Of meer gezucht of wat luider en zo. Je merkt dat ze er zitten zeg maar.'
(Alex, non-binair, sporter)

Koen herkent dat en zegt dat mannen regelmatig 'hijgen' en 'schreeuwen' (zie vignet 4). Volgens Emma verschilt dit van hoe vrouwen zich gedragen. 'Mannen maken gewoon heel veel geluid bij hun sporten en [proberen] echt een beetje die oerkracht eruit te halen. Wat goed is, want dat is ook de bedoeling. Maar vrouwen zijn iets minder aanwezig. En zeg maar iets minder nadrukkelijk aanwezig.' Ze heeft er geen last van, maar vindt het ook niet nodig. Ze ziet dit fenomeen ook in andere sportscholen.

Uit de observaties blijkt dat het geluid ook wordt veroorzaakt door het laten vallen van zware gewichten, wat in de andere ruimten niet aan de orde is.



Vignet 4 – Koen, sporter (man)

Ik voel mij niet altijd op mijn plek in de sportschool. Al helemaal niet in de gewichtsräume. Die ruimte is heel mannelijk. De mannen die de toestellen gebruiken, lopen heel de tijd een beetje te hijgen en te schreeuwen. En ze moedigen elkaar hardop aan. Je merkt dat het een bepaalde groep is. Dat is heel leuk voor hen, maar ik had altijd het idee van 'wow ik wil eigenlijk helemaal niet in de buurt zijn'.

Ik durf daar nu niet te trainen, het houdt me heel erg tegen. Terwijl ik dat wel zou willen, want spieren opbouwen is wel mijn doel. Maar ik merk dat ik me snel geïntimideerd voel door de mannen die dan aanwezig zijn.

Ik train dus meestal in een andere ruimte. Daar merk je een beetje dat iedereen met hun eigen ding bezig is en daar is het wat stiller. Die mannelijke energie of die mannelijke *vibe* is er wat minder. En er zijn daar meer vrouwen. Ik ben zelf een homoman en om die reden vind ik het fijner om met vrouwen in een ruimte te zijn. Omdat ik me dan wat meer vrij voel in de manier hoe ik beweeg. Ik voel me comfortabeler in hun aanwezigheid in vergelijking met andere mannen.

Dan voel ik mij alsof ik mij moet aanpassen, zodat ik een beetje *straight passing* overkom om eventuele opmerkingen te vermijden. Niet dat ik ooit ben aangesproken op een gekke manier. Het is meer een gevoel dat ik heb, een angst in mezelf. Mijn ervaring is echt meer mijn eigen conflict met dat mannelijkheidsgevoel dat ik van anderen meekrijg en dat ik zelf niet heb. Mijn ervaring is dus een constante vergelijking, dat ik mezelf met andere mannen aan het vergelijken ben. Ook omdat ik in tegenstelling tot veel andere mannen nooit gewend ben geweest om te sporten.

Ik hoop dat ik kan afleren dat ik mij moet aanpassen door vaker naar de gewichtsräume te gaan en daar uiteindelijk ook toestellen te gaan proberen. Ik moet mij een beetje over mijn eigen angsten heen zetten.

Door het masculiene gedrag en de masculiene uitingen voelt de ruimte volgens een aantal geïnterviewden competitief aan, en is er meer sprake van bewijsdrang. Britt, een vrouwelijke sporter, merkt dat de gewichtsräume een 'soort mannelijke kant' in haar naar boven haalt. Een meer 'competitieve, beetje agressieve' kant. Dat zorgt voor een dissonant gevoel in haarzelf, omdat dat niet past bij haar als persoon. Chris, die vaak in de gewichtsräume sport, voelt zich juist op zijn gemak in de gewichtsräume (zie vignet 5).



Vignet 5 – Chris, sporter & werknemer (man)

Ik sport bijna iedere dag van de week, soms twee keer per dag. Ik doe diverse dingen, maar meestal is het fitness. Dat doe ik zes keer in de week. Ik ga eigenlijk altijd naar de gewichtsruijnte als ik in de sportschool ben. De sfeer daar vind ik goed en gezellig, mensen zijn meestal meegaand en meedenkend. Alleen wanneer het heel erg druk is, merk je wel eens dat mensen een beetje gepikeerd zijn.

Bewijsdrang is er absoluut niet. Dat heb ik zelf wel, want dat is mijn eigen drang. Niet dat ik zoiets heb van 'kijk mij nou', maar ik vind het wel leuk om in mijn eigen hoofd competities te spelen met andere mensen. Maar als ik een gast zie die grote armen heeft, denk ik 'shit, dat wil ik ook wel eigenlijk'. Het motiveert me vooral, maar ik denk ook van 'shit, dat had ik ook wel kunnen zijn'. Ik denk dat dat voor vrouwen wel heftiger is dan voor mannen.

Ik krijg in de gewichtsruijnte alleen maar positieve reacties. Het is heel stereotype, maar als je als man gaat sporten krijg je het doorgaans van de vrouwen niet te horen. Alleen maar van andere mannen die het leuk vinden dat je veel sport en dat je borst groeit. Ik vind dat allemaal prima. Het is ook een beetje de stimulans die je van andere sporters krijgt. En mijn fysiek is heel belangrijk voor mij. Hoe ik eruitzie is honderd procent een motivatie om te sporten.

Chris' vignet laat zien hoe masculiniteit op verschillende (complexe) manieren kan doorwerken in de ervaringen in de sportschool en de gewichtsruijnte. Chris voelt zich in de gewichtsruijnte op zijn gemak en geniet van de aandacht die hij krijgt van andere mannen vanwege zijn uiterlijk. Tegelijkertijd zorgt de aanwezigheid van mannen die gespierder zijn dan hij (mannen met 'grote armen') soms voor onzekerheid, omdat hij eruit zou willen zien zoals zij.

Masculiniteit wordt in de gewichtsruijnte dus verschillend en in verschillende mate ervaren. Bovendien zien niet alle geïnterviewden masculien gedrag als iets negatiefs.



Conclusies & aanbevelingen

In dit hoofdstuk beschrijven we de belangrijkste conclusies uit dit onderzoek. Op basis van deze conclusies formuleren we zes aanbevelingen die de inclusie in de sportschool en vooral de gewichtsruimte kunnen bevorderen.

Belangrijk om bij stil te staan is dat dit een casestudy betreft. De resultaten en conclusies in dit onderzoek zijn dus niet te generaliseren naar alle sportscholen. Wel verwachten we dat vergelijkbare dynamieken ook in andere sportscholen voorkomen, en daarmee (onbedoeld) sporters hinderen in de gewichtsruimte. Het zichtbaar maken van deze dynamieken met deze studie kan daardoor bijdragen aan (h)erkenning en inzichten voor verandering (Simons, 2015; Smith, 2017).

4.1 Conclusies

Sporters vooral gericht op zichzelf, vaak in positieve sfeer

Dit onderzoek laat zien dat de geïnterviewden over het algemeen positieve ervaringen hebben in de sportschool. Ze spreken over een goede sfeer en een sportschool waar ruimte is voor iedereen, ongeacht niveau of ervaring. Drukke staat de goede sfeer en ervaringen wel eens in de weg, bijvoorbeeld op doordeweekse avonden. Dat komt mede doordat de sportschool relatief klein is en de inrichting niet optimaal lijkt.

Er is volgens de geïnterviewden in de sportschool weinig sprake van sociale interacties tussen sporters wanneer zij alleen sporten. Sporters concentreren zich vooral op zichzelf. Dat blijkt ook uit de observaties. Het veelvuldige gebruik van telefoons en koptelefoons of oordopjes maakt sociaal contact volgens de geïnterviewden moeilijker. Maar sociaal contact is ook niet altijd gewenst, laat staan een (hoofd)reden om naar de sportschool te gaan.

Kijken naar anderen is de voornaamste vorm van interactie in de sportschool. De ruimte en de sport leent zich daarvoor. Zo zijn er veel spiegels, sporten mensen vaak individueel en nemen sporters tussen oefeningen door pauzes. Een groot deel van de geïnterviewden is zich bewust van wat hun kijkgedrag met anderen doet of kan doen. Toch is het voor sommigen nog zoeken naar hoe zij zich horen te gedragen. Bekeken worden heeft namelijk verschillende kanten: sommige sporters willen graag bekeken (of gezien) worden, anderen willen dat juist niet.

In de gewichtsruimte heerst een andere sfeer

Uit de interviews en de observaties blijkt dat de sfeer in de gewichtsruimte duidelijk anders is dan in de rest van de sportschool. Dat heeft allereerst te maken met de indeling van de fysieke ruimte. Zo is de gewichtsruimte letterlijk een aparte ruimte met een andere inrichting.

Daarnaast heeft het verschil in sfeer voor een groot deel te maken met de mensen die er sporten en het gedrag dat zij vertonen. Zo is het aandeel mannen en vrouwen in de gewichtsräume ongelijk verdeeld: mannen zijn in de meerderheid. Dat verschil is in de andere ruimten minder groot.

Bovendien vertoont een deel van de mannen in de gewichtsräume masculien gedrag. De geïnterviewden spreken bijvoorbeeld over het maken van veel geluid (zoals hijgen, kreunen en hardop aanmoedigen) en het letterlijk innemen van veel ruimte (als groep of als individu). In de andere ruimten is er minder sprake van dergelijk (masculien) gedrag. Ook uit de observaties blijkt dat het daar stiller is en de sfeer gemoedelijker lijkt.

Volgens een deel van de geïnterviewden wordt de gewichtsräume veelal gebruikt door een bepaald 'type man': sterke, gespierde en serieuze mannen. Deze mannen bewegen zich als vanzelfsprekend door de ruimte en vormen voor hen de norm als het gaat om wie wel en niet in de gewichtsräume mag of hoort te sporten. Het masculiene gedrag dat zij vertonen en hun dominante aanwezigheid sluit aan bij het idee van hegemoniale mannelijkheid.

De ruimtelijke indeling van de sportschool zorgt dus niet alleen voor een fysieke scheiding van sportactiviteiten, maar beïnvloedt ook de sociale dynamieken in de sportschool. Deze sfeer en sociale dynamiek in de gewichtsräume zorgt ervoor dat niet iedereen er positieve ervaringen mee of een positief beeld bij heeft.

Niet iedereen voelt zich thuis in de gewichtsräume

Uit de interviews blijkt dat sporters die zich in een masculiene sfeer (meer) op hun gemak voelen, zich sneller thuisvoelen in de gewichtsräume. Dat geldt ook voor sporters die bekend zijn met de ruimte en bijvoorbeeld weten hoe zij de apparatuur moeten gebruiken. Zij bevinden zich er vaker en bewegen zich makkelijker door de gewichtsräume.

Maar niet iedereen voelt zich thuis in de gewichtsräume. Zo vertellen sommige geïnterviewden dat zij zich niet ervaren genoeg voelen en zich daardoor niet op hun gemak voelen in de gewichtsräume. Ze zijn bijvoorbeeld onzeker over hoe apparaten werken of over of ze oefeningen goed doen – en daarmee over of ze de apparaten 'bezet' mogen houden.

Ook hebben sommigen van hen het gevoel dat ze niet voldoen aan de gender- en heteronormen die in de gewichtsräume heersen. Bijvoorbeeld omdat zij er fysiek niet zo (gespierd) uitzien als de andere aanwezigen, of omdat ze zich niet mannelijk genoeg gedragen. Ze hebben het gevoel dat zij onterecht ruimte van anderen innemen als ze sporten in de gewichtsräume.

Deze dynamieken sluiten aan bij de theorie van Puwar (2004) over *space invaders* – een term die een van de geïnterviewden zelf hanteert. Puwar stelt dat bepaalde lichamen niet thuishoren in specifieke sociale ruimten, vanwege van de norm afwijkende identiteitskenmerken (zoals gender, etniciteit en seksuele voorkeur). Als

‘afwijkende lichamen’ (personen) zich in deze sociale ruimten – zoals de gewichtsräume – bevinden, *invaden* zij de ruimte en verandert de dynamiek. Door de aanwezigheid van deze impliciete normen over wie wel en niet thuishoort in een ruimte, worden lichamen die afwijken van de norm, uitgesloten.

Sommige geïnterviewden die afwijken van de geldende normen, geven dus aan zich in de gewichtsräume een *space invader* te voelen. De heersende sfeer en aanwezigheid van ‘mannelijke mannen’ heeft daar invloed op. Als gevolg hiervan sporten sommige geïnterviewden niet (of niet in hun eentje) in de gewichtsräume, terwijl zij dat wel zouden willen. Hoewel de gewichtsräume in essentie voor iedereen toegankelijk is, ervaart niet iedereen de gewichtsräume als inclusieve ruimte waar zij thuishoren en mogen sporten.

4.2 Aanbevelingen

Niet iedereen voelt zich dus welkom of op hun gemak in de gewichtsräume. De ruimte kan intimiderend overkomen vanwege de masculiene sfeer, de aanwezige mensen en de aanwezige apparatuur. Dit vormt vooral voor minder ervaren sporters en vrouwen een drempel om er te sporten, terwijl zij dat soms wel willen.

We doen zes aanbevelingen om deze drempels te verlagen en de gewichtsräume inclusiever te maken. Deze aanbevelingen kunnen bijdragen aan een inclusievere gewichtsräume en sportschoolomgeving.

Organiseer kennismakingslessen voor nieuwkomers in de gewichtsräume

Het kan voor nieuwkomers lastig zijn om alleen in de gewichtsräume te sporten. Bijvoorbeeld omdat zij niet weten hoe alle apparatuur werkt of hoe ze oefeningen moeten uitvoeren. We raden daarom aan om lessen te organiseren voor mensen die nog niet (vaak) in de gewichtsräume hebben gesport.

Tijdens deze lessen – onder het mom ‘maak kennis met de gewichtsräume’ – krijgt een kleine groep sporters begeleiding van een medewerker van de sportschool, die ze rondleidt en oefeningen uitlegt of voordoet. Op deze manier maken de sporters kennis met de gewichtsräume en met elkaar.

Organiseer deze lessen regelmatig (bijvoorbeeld wekelijks of maandelijks) en op verschillende momenten, zodat iedereen de kans krijgt deel te nemen.

Maak zichtbaar dat iedereen welkom is

Zichtbaar maken dat iedereen welkom is in de sportschool werkt een inclusievere omgeving in de hand. Het visualiseren van deze boodschap draagt bij aan erkenning en herkenning. Denk hierbij aan het ophangen van een pride- of progressvlag en het presenteren van sportfoto’s van personen met diverse kenmerken (zoals etnische achtergrond, gender, beperking, lichaamstype).

Zichtbaarheid creëren is een laagdrempelige manier om bewustwording en inclusie te bevorderen. Maar enkel zichtbaarheid creëren is niet genoeg.

Peil de ervaringen van sporters

Om inzicht te krijgen in hoe sporters zich voelen in de sportschool, is het goed dit af en toe te peilen. Medewerkers kunnen dit doen door sporters te vragen naar hun ervaringen. Bijvoorbeeld naar of zij zich fijn voelen, of ze sporten waar ze willen sporten en wat hun wensen en behoeften zijn. Dit kan mondeling of via een digitale (vraag)tool.

Zorg voor voldoende variatie in fitnessapparatuur

In de gewichtsruimte staat (logischerwijs) apparatuur gericht op krachttraining. Maar deze apparatuur spreekt vooral (ervaren) mannen aan. Door de gewichtsruimte te voorzien van een grotere variatie aan apparatuur, voldoet deze aan de wensen van meer sporters. Plaats er bijvoorbeeld extra cardioapparatuur, zoals loopbanden of roeimachines.

Het is ook een optie om in de andere ruimten juist meer gewichten of apparatuur voor krachttraining te plaatsen, zodat de sporters die daar liever sporten, ook krachttraining kunnen doen in een voor hen prettigere omgeving.

Maak gebruik van QR-codes met instructies

Niet iedereen die in de gewichtsruimte sport of wil sporten, weet hoe de apparatuur werkt en hoe die oefeningen moet uitvoeren. Ook kunnen mensen drempels ervaren om anderen om uitleg te vragen. Door QR-codes met instructies of instructievideo's in de gewichtsruimte te plaatsen (bijvoorbeeld als sticker op een apparaat) kunnen sporters die dat prettig vinden, op een laagdrempelige en snelle manier leren hoe apparaten of oefeningen werken.

Zorg voor representatie in de gewichtsruimte

Naast zichtbaarheid is het ook belangrijk om te zorgen voor (andere vormen van) representatie in de gewichtsruimte. Er sporten relatief weinig vrouwen in de gewichtsruimte. Dat komt mede doordat zij zich er niet gerepresenteerd voelen: er zijn vooral mannen aanwezig. Een manier om deze representatie te vergroten is door bewust de aanwezigheid van vrouwelijke medewerkers in de gewichtsruimte te vergroten.



Bronnen

- Bos, D. (2006). 'Omdat ze zo ontzettend hetero zijn'. Ervaringen van homoseksuele hockeyers en fitnessers. In S. Keuzenkamp, D. Bos, J. W. Duyvendak, & G. Hekma (Reds.), *Gewoon doen. Acceptatie van homoseksualiteit in Nederland* (pp. 111-140). Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Butler, J. (1990). *Gender trouble: Feminism and the subversion of identity*. Routledge.
- Butler, J. (2024). *Wie is er bang voor gender?* Uitgeverij Ten Have.
- Connell, R. W. (1995). *Masculinities*. Routledge.
- Coulter, K. S. (2020). Intimidation and distraction in an exercise context. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 668-686. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1739108>
- Elling, A., & Ferez, S. (2007). *Fitnesscentra als vluchtige gemeenschappen*. W.J.H. Mulier Instituut.
- Flyvbjerg, B. (2001). *Making Social Science Matter: Why Social Inquiry Fails and How it Can Succeed Again*. Cambridge University Press.
- Greeven, A., Cremers, R., Visser, T., & Elling, A. (2025). *Sportdeelname en -ervaringen van transgender en intersexe personen*. Mulier Instituut.
- Johansson, T. (1996). Gendered spaces: The gym culture and the construction of gender. *YOUNG*, 4(3), 32-47. <https://doi.org/10.1177/110330889600400303>
- Melman, M., Ooms, L. & Van den Dool, R. (2024). *Vraagzijde Nederlandse fitnessbranche*. Arnhem: NL Actief.
- NL Actief (2023, 23 februari). *NL Actief maakt zich sterk voor centraal meldpunt ongepast gedrag*. <https://www.nlactief.nl/actueel/nl-actief-maakt-zich-sterk-voor-centraal-meldpunt-voor-ongepast-gedrag/>
- NOC*NSF (2023). *Jaarverslag Centrum Veilige Sport Nederland 2022*.
- NOS Stories (2023, 23 februari). *BILLEN KIJKEN in de GYM | De waarheid over ANGST voor de SPORTSCHOOL* [Video]. Verkregen via https://www.youtube.com/watch?v=OGLtUoZ_WRU
- Pulles, I., & Visser, K. (2017). *Ervaringen van LHBT-personen met sport*. Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Puwar, N. (2004). *Space invaders: race, gender and bodies out of place*. Berg.
- Rauws, R., & Elling, A. (2024). *Seksueel grensoverschrijdend gedrag in de sportomgeving: Ervaringen van vrouwelijke sporters* [Factsheet 2024/8]. Mulier Instituut.
- Salvatore, J., & Marecek, J. (2010). Gender in the Gym: Evaluation Concerns as Barriers to Women's Weight Lifting. *Sex Roles*, 63(7), 556-567. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9800-8>
- Schrijnder, S., Van Amsterdam, N., & McLachlan, F. (2021). 'These chicks go just as hard as us!' (Un)doing gender in a Dutch CrossFit gym. *International Review for the Sociology of Sport*, 56(3), 382-398. <https://doi.org/10.1177/1012690220913524>

- Simons, H. (2015).** Interpret in context: Generalizing from the single case in evaluation. *Evaluation*, 21(2), 173-188.
<https://doi.org/10.1177/1356389015577512>
- Smith, B. (2017).** Generalizability in qualitative research: misunderstandings, opportunities and recommendations for the sport and exercise sciences. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10(1), 137-149.
<https://doi.org/10.1080/2159676X.2017.1393221>
- Stokvis, R., & Van Hilvoorde, I. M. (2008).** *Fitter, Harder & Mooier. De onweerstaanbare opkomst van de fitnesscultuur.* Arbeiderspers/Het Sporthuis.
- Turnock, L. A. (2021).** 'There's a difference between tolerance and acceptance': Exploring women's experiences of barriers to access in UK gyms. *Wellbeing, Space and Society*, 2, 1000498. <https://doi.org/10.1016/j.wss.2021.100049>
- Van den Dool, R. (2025).** *Ontwikkeling deelname sportief bewegen.* Mulier Instituut.

Bijlage 1 – Dataverzameling en -analyse

De tweede auteur (Kimberly Le Conté) heeft de dataverzameling uitgevoerd, als onderdeel van haar onderzoeksstage. Kimberly was student en heeft ervaring als werknemer in meerdere sportscholen.

Interviews met sporters en medewerkers

We interviewden in totaal elf personen. Zij sportten allemaal in de studentensportschool. Drie zijn er ook werknemer. Alle geïnterviewden waren op het moment van interviewen tussen de 19 en 29 jaar oud. Zie [tabel B1.1](#) voor een uitgebreider respondentenprofiel.

De geïnterviewden hebben een verschillende mate van ervarenheid in de sportschool en sporten op verschillende niveaus. We wierven hen via contacten binnen de sportschool en de sneeuwbal methode. Een van de onderzoekers is bekend met de studentensportschool.

Tabel B1.1
Respondentenprofiel

Naam (gefingeerd)	Genderidentiteit	Sporter en/of werknemer
Alex	Non-binair	Sporter
Chris	Man	Werknemer & sporter
Daniel	Man	Sporter
Emma	Vrouw	Werknemer & sporter
Koen	Man	Sporter
Lisa	Vrouw	Sporter
Lucas	Man	Werknemer & sporter
Maria	Vrouw	Sporter
Britt	Vrouw	Sporter
Taylor	Non-binair	Sporter
Tom	Man	Sporter

We voerden de interviews met een semigestructureerde leidraad. De vragen gingen over individuele ervaringen en percepties rondom masculiniteit, deelname en sociale normen in de sportschool in het algemeen én de gewichtsruimte in het bijzonder.

De interviews duurden ongeveer een half uur en vonden plaats in de studentensportschool. Twee interviews voerden we in het Engels, omdat deze geïnterviewden (bij voorkeur) geen Nederlands spraken.

We namen de interviews op met een geluidsrecorder en werkten de opnames uit tot volledig geanonimiseerde transcripten. Alle geïnterviewden gaven voorafgaand aan het interview schriftelijk toestemming voor deelname.

Observaties in de sportschool

Naast interviews voerden we zes observaties uit in de studentensportschool en de gewichtsräume, op diverse tijdstippen: 's ochtends, 's middags, 's avonds, op doordeweekse dagen en in het weekend.

De observaties duurden elk iets meer dan één uur en zijn uitgevoerd door één onderzoeker. De onderzoeker was als 'sporter' aanwezig in de sportschool en sportte zelf ook, om niet te veel op te vallen en het gedrag van de andere aanwezigen zo min mogelijk te beïnvloeden.

Zij maakte veldnotities in de notitie-app van haar telefoon tijdens het observeren, die ze na afloop uitwerkte tot observatieverslagen. Tijdens het observeren keek ze naar de inrichting van de ruimte(s), sociale interacties, gedragspatronen, en de (observeerbare) manifestaties van genderrollen en schoonheidsidealen.

Ook voerde ze tijdens elke observatie korte, informele gesprekken met één of twee aanwezige sporters. De sportschool heeft schriftelijk toestemming gegeven voor het uitvoeren van de observaties, waarbij we geen persoonsgegevens hebben genoteerd of opnamen hebben gemaakt.

Data-analyse

We hebben alle data thematisch geanalyseerd. Hierdoor konden we thema's identificeren die de ervaringen van de geïnterviewden kenmerken en die de invloed van masculiniteit in de gewichtsräume laten zien. Dit proces deden we met zowel vooraf bepaalde thema's uit de literatuur als met nieuwe inzichten die uit de data naar voren kwamen.

De eerste analyseronde deed Kimberly. We bespraken haar analyses meermaals binnen de projectgroep en lazen mee met meerdere transcripten (en observatieverslagen), als kwaliteitscheck.

De tweede analyseronde deed de eerste auteur (Tessa Visser). Deze methodologische aanpak resulteerde in een verdiepende analyse van de invloed van masculiniteit in de gewichtsräume van de onderzochte studentensportschool.

A large, thick, orange abstract graphic that starts at the top left, loops around, and then curves downwards towards the bottom right, resembling a stylized '3' or a calligraphic flourish.

Tessa Visser
t.visser@mulierinstituut.nl

Kimberly Le Conté

Mirjam Stuij
m.stuij@mulierinstituut.nl