



# Veranderingen in sport- en beweeggedrag

Een selectie uit de monitor Sport en corona –  
De gevolgen van coronamaatregelen voor de sportsector

Redactie

Hugo van der Poel

Ine Pulles

## Oplegger – Veranderingen in sport- en beweeggedrag

Dit document bevat het hoofdstuk ‘Veranderingen in sport- en beweeggedrag’ uit de monitor Sport en corona - De gevolgen van de coronamaatregelen voor de sportsector. Dit losse hoofdstuk is geschikt voor wie specifiek geïnteresseerd is in de veranderingen in sport- en beweeggedrag ten gevolge van de getroffen maatregelen. Het hoofdstuk gaat in op het sport- en beweeggedrag van Nederlanders in coronatijd, het buitenspelen door kinderen en de gezondheidseffecten.

Dit hoofdstuk is geen zelfstandige rapportage, maar een selectie uit de monitor Sport en corona, ter bevordering van de leesbaarheid en het gebruiksgemak. De gehele rapportage is [hier](#) te vinden. De managementsamenvatting van het rapport is [hier](#) te vinden.

### *Achtergrond monitor Sport en corona*

De monitor Sport en corona bundelt de tot en met juni 2020 beschikbare ‘coronaonderzoeken’ in de sportwereld. Met elkaar geven deze onderzoeken een beeld van de gevolgen van de coronamaatregelen voor het sport-, speel- en actief beweeggedrag, de organisatie en de financiering van de sport in Nederland. Daarbij gaat de aandacht uit naar sportverenigingen, sportondernemers, ongeorganiseerde sport, topsport, sportevenementen en de ondersteuningsstructuur (sportbonden, NOC\*NSF).

De rapportage is uitgevoerd door het Mulier Instituut met steun van het ministerie van VWS en in samenwerking met een groot aantal partijen uit de sportsector. Deze rapportage is de eerste in een reeks monitorrapportages en één van de eerste activiteiten van het nieuw opgerichte kennisconsortium Sport en corona. In het kennisconsortium Sport en corona hebben het Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport & Bewegen op verzoek van de uitvoeringsalliantie van het Nationaal Sportakkoord (ministerie van VWS, Vereniging Sport en Gemeenten en NOC\*NSF) hun krachten gebundeld. Kenniscentrum Sport & Bewegen heeft het platform [Sportencorona](#) ontwikkeld om de beschikbare kennis, data en praktijkvoorbeelden te delen.

## 2. Veranderingen in sport- en beweggedrag

*Ine Pulles*

De coronamaatregelen zijn van invloed op het sport- en beweggedrag en buitenspelen, en daarmee op onze gezondheid. In dit hoofdstuk zetten we de veranderingen in sport- en beweggedrag op basis van recente coronaonderzoeken uiteen en inventariseren we welke gezondheidseffecten hiermee gepaard gaan.

### 2.1 Sport- en beweggedrag

#### Volwassenen

Op het moment dat de beperkende maatregelen drie weken van kracht waren, bleek dat minder volwassenen sportten en dat zij minder lang sportten.<sup>1</sup> In een normale lente sport 13 procent van de volwassenen niet, ten tijde van de coronamaatregelen bedroeg het aandeel niet-sporters 18 procent. De afname in het aantal uren sporten is minder groot bij de 'serieuzere sporters', die in een normale lente meer dan acht uur aan sport of bewegen doen, dan onder sporters die hier doorgaans vier tot acht uur aan besteden. Verschillen in sport- en beweegtijd voor en na het ingaan van de coronamaatregelen zijn er nauwelijks naar leeftijd en het hebben van een lichamelijke beperking en/of chronische aandoening. Uiteindelijk is de helft van de volwassenen evenveel blijven sporten of bewegen (49%), is 38 procent dat minder gaan doen en 13 procent meer. De afname in sport- en beweegdeelname onder volwassenen is vooral zichtbaar in wandelen en fietsen naar het werk en sporten bij een sportclub.

NOC\*NSF concludeert dat sinds de invoeringen van de coronamaatregelen wekelijks 1,7 miljoen Nederlanders minder zijn gaan sporten.<sup>2</sup> Waar in maart 2019 wekelijks nog 10,4 miljoen Nederlanders aan sport deden, is dat in april 2020 afgenomen tot 8,7 miljoen. In februari 2020 sportte 74 procent van de Nederlanders minstens één keer per maand en deed 66 procent dat minstens vier keer per maand. Toen de coronamaatregelen van kracht werden, daalde dat respectievelijk tot 68 procent en 55 procent in maart en daalde de sportdeelname van minstens één keer per maand in april verder tot 62 procent. Deze afname is vooral zichtbaar bij de schoolgaande jeugd (5-18 jaar) en in het bijzonder bij kinderen in de basisschoolleeftijd (5-12 jaar).

Het RIVM constateert dat de afname in sporten en bewegen tijdens de duur van de coronamaatregelen blijvend is.<sup>3</sup> Ten opzichte van de eerste peiling half april is het aandeel volwassenen dat begin mei aangeeft minder sporten licht afgenomen (van 53% tot 50%) en het aandeel volwassenen dat meer in beweging is gekomen licht toegenomen (van 13% tot 15%). Uit onderzoek van het Radboud UMC<sup>4</sup> onder deelnemers van de Vierdaagse en de Zevenheuvelenloop blijkt dat zowel thuiswerkers, personen voor wie de werksituatie niet is veranderd en

<sup>1</sup> Dool, R. van (2020). [Sport en bewegen in tijden van covid-19: deelname & kijkgedrag volwassenen maart-april 2020](#). Utrecht: Mulier Instituut.

<sup>2</sup> NOC\*NSF (2020). [NOC\\*NSF Sportdeelname Index april 2020](#). Amsterdam/Arnhem: Ipsos/Nederlands Olympisch Comité/Nederlandse Sport Federatie.

<sup>3</sup> Vragenlijstonderzoek RIVM en GGD GHOR Nederland. Onderzoek naar gedragsmaatregelen en welbevinden. Elke drie weken vindt een peiling plaats. Resultaten te raadplegen via: <https://www.rivm.nl/onderzoek/gedrag/onderzoek-gedragsmaatregelen-en-welbevinden>.

<sup>4</sup> <https://www.radboudumc.nl/nieuws/2020/thuiswerkers-bewegen-veel-minder-door-coronamaatregelen>.

gepensioneerden minder zijn gaan bewegen. De grootste afname in beweging is zichtbaar bij de groep mensen die sinds de maatregelen thuiswerkt (20%). Dit komt vooral door het wegvallen van actief woon-werkverkeer zoals naar het werk lopen of fietsen. Ook uit onderzoek van het Mulier Instituut<sup>5</sup> blijkt dat de oproep om thuis te werken er toe leidt dat werkenden veel minder naar hun werk fietsen en een duidelijke afname van lunchwandelen als beweegactiviteit tot gevolg heeft. De beweging die thuiswerkers nu 'missen', blijkt volgens het Radboud UMC niet of nauwelijks door hen gecompenseerd te worden.

Uit onderzoek van het Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid<sup>6</sup> blijkt dat Nederlanders relatief vaker een ommetje of fietstochtje maken, omdat ze zich nu minder van en naar werk verplaatsen (afname van 8 naar 3,6 verplaatsingen per drie dagen). Een kwart van de verplaatsingen ten tijde van de coronamaatregelen betreft een rondevverplaatsing, ofwel een blokje om, ofwel de hond uitlaten. Voor de coronacrisis was het uitlaten van de hond de belangrijkste reden voor een rondevverplaatsing, inmiddels is dat een blokje om, te voet of op de fiets. Ook zijn de afstanden die lopend en fietsend worden afgelegd groter geworden. De inschatting is dat dit de eerder geconstateerde afname in sport- en beweegdeelname niet zal compenseren. Eén op de vijf Nederlanders (20%) denkt dat zij of hij meer blijft fietsen en/of lopen.

Waar de sportdeelname in Nederland onder volwassenen lijkt te zijn afgenomen, geldt in Vlaanderen<sup>7</sup> dat de meerderheid van de niet-sporters (58%) en sporters (36%) sinds de uitbraak van het coronavirus meer is gaan sporten. In deze internetpeiling is niet gevraagd naar een afname in sportgedrag. In Engeland<sup>8</sup> zijn vooral de kwetsbare groepen zoals ouderen, alleenstaanden, lage inkomenshuishoudens en inwoners van een stedelijke woonomgeving minder gaan bewegen.

## Kinderen

Uit de sportdeelnamecijfers van NOC\*NSF<sup>9</sup> blijkt dat in april nog maar 42 procent van de kinderen en jongeren (5-18 jaar) vier keer per maand of vaker sportte. Dit betekent een afname ten opzichte van maart (61%) en de maanden voor de coronacrisis (januari en februari 78%). Ten opzichte van maart 2019 is het aantal sportende kinderen van 5 tot en met 12 jaar in maart dit jaar met 500.000 afgenomen. Dat komt neer op een daling van 35 procent.

Een afname in sport- en beweeggedrag wordt ook door ouders geconstateerd. Ruim 40 procent van de ouders geeft aan dat hun kind (4-12 jaar) in de periode waarin de scholen gesloten waren en er geen georganiseerde sport- en speelgelegenheden waren, minder bewoog.<sup>10</sup> Dit geldt voornamelijk voor ouders van 10- en 11-jarigen (62%). Een kwart van de ouders schat in dat hun kind meer

---

<sup>5</sup> Dool, R. van den (2020). [Sport en bewegen in tijden van covid-19: deelname & kijkgedrag volwassenen maart-april 2020](#). Utrecht: Mulier Instituut.

<sup>6</sup> <https://www.kimnet.nl/actueel/nieuws/2020/04/20/coronacrisis-verandert-werksituatie-en-mobiliteit-mogelijk-blijvend>.

<sup>7</sup> Scheerder, J., Willem, A., Bosscher, V. de, Thibaut, E. & Ricour, M. (2020). [Sporten in tijden van crisis. Profiel van de corona-sporter](#). Leuven/Gent/Brussel: KU Leuven/Universiteit Gent, VU Brussel.

<sup>8</sup> <https://www.sportengland.org/news/new-exercise-habits-forming-during-coronavirus-crisis>.

<sup>9</sup> NOC\*NSF (2020). [NOC\\*NSF Sportdeelname Index april 2020](#). Amsterdam/Arnhem: Ipsos/Nederlands Olympisch Comité/Nederlandse Sport Federatie.

<sup>10</sup> Slot-Heijs, J.J., Jonge, M. de, Lucassen, J.M.H. & Singh, A.S. (2020). [Beweeggedrag van kinderen in tijden van corona](#). Utrecht: Mulier Instituut. Deze peiling vond plaats van 21-27 april 2020.



beweegt in coronatijd (25%)<sup>11</sup>, een derde van de ouders schat in dat de hoeveelheid beweging gelijk is gebleven (33%). Kinderen besteden normaal in het voorjaar, op basis van de inschatting van ouders, 45 procent van hun beweegtijd aan georganiseerde activiteiten (gymles op school, zwemles, sporten bij een sportclub en aan wandelen en fietsen naar deze activiteiten). Met de invoering van de coronamaatregelen zijn deze georganiseerde beweegactiviteiten weggevallen. Zo had meer dan de helft van de kinderen (58%) in de periode tussen 16 maart en 7 juni geen gymles.<sup>12</sup> Bij de kinderen die wel gymles op school hadden, heeft de meerderheid (77%) minder gymles dan in de periode voor 16 maart 2020 gehad.

Jongere kinderen, kinderen zonder beperking en/of aandoening en kinderen van hoogopgeleide ouders bewegen meer dan hun tegenpolen. In coronatijd is het verschil tussen jongere en oudere kinderen toegenomen, terwijl dit voor de achtergrondkenmerken beperking en/of aandoening en opleidingsniveau van de ouders gelijk is gebleven. Het verschil in beweegtijd tussen de minst en meest bewegende kinderen is in coronatijd eveneens toegenomen. Slechts een klein deel van de kinderen die normaal gesproken het minst actief zijn (minder dan 5 uur per week) is meer gaan bewegen (14%). Meer dan een derde (38%) is zelfs minder gaan bewegen. Aan de andere kant zien we dat een derde van de kinderen, die normaal gesproken minimaal 15 uur per week bewegen, in coronatijd nog meer beweegt.

Ouders stimuleren hun kind in coronatijd meer om te bewegen dan in een normale tijd (87%). Dit doen zij voornamelijk door zelf beweegactiviteiten met hun kinderen te ondernemen, zoals sporten of wandelen (63%), of hun kind naar buiten te sturen om te spelen (59%). Ouders van de in coronatijd meest actieve kinderen en hoogopgeleide ouders bewegen vaker samen met hun kind dan ouders van de minst actieve kinderen.

De beweegerichtlijn geeft weer hoeveel beweging gezond is voor een kind. In coronatijd voldoen minder kinderen volgens hun ouders aan de beweegerichtlijn. Een kwart van de ouders schat in dat hun kind normaal in het voorjaar wel aan de richtlijn voldoet, maar in coronatijd niet (24%). Twee derde van de ouders (69%) schat in dat hun kind zowel in een normale week in het voorjaar als in coronatijd aan de beweegerichtlijn voldoet. Het lijkt er wel op dat ouders een positievere inschatting hebben van het voldoen aan de beweegerichtlijn dan de landelijke cijfers van het CBS.<sup>13</sup> Volgens het CBS voldeed 56 procent van de kinderen in 2019 aan de beweegerichtlijn.

## Typen sporten

De afname in de beoefening van sporten is vooral zichtbaar bij de activiteiten die direct door de maatregelen zijn geraakt, zoals sportdeelname via verenigingen. Activiteiten die in de openbare ruimte worden beoefend, hebben nauwelijks te lijden onder de maatregelen. De beoefening van buitenfitness, denk aan bootcamp, is constant gebleven en voor wandelen in de vrije tijd is een toename zichtbaar, zij het minimaal (tabel 2.1).<sup>14</sup>

De deelname aan sportieve activiteiten zoals fitness en gymnastiekoefeningen blijft eveneens redelijk op peil. Wel is de beoefening van fitness in groepsverband afgenomen (van 8% tot 2%). Voor individuele fitness is een kleinere afname waarneembaar, namelijk van 24 procent in een

<sup>11</sup> Uit onderzoek in Vlaanderen blijkt dat 17 procent van de kinderen meer beweegt. Scheerder, J., Willem, A., Bosscher, de, V., Thibaut, E. en Ricour, M. (2020). [Sporten in tijden van crisis. Profiel van de corona-sporter](#). Leuven/Gent/Brussel: KU Leuven/Universiteit Gent, VU Brussel.

<sup>12</sup> Jonge, M. de, Slot-Heijs, J., Lucassen J. & Singh, A. (2020). [Gymles in tijden van corona](#) (factsheet 2020/20). Utrecht: Mulier Instituut.

<sup>13</sup> Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM en Trimbos Instituut (2020). <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/bewegen/cijfers-context/huidige-situatie#!node-beweegerichtlijnen-kinderen>.

<sup>14</sup> Dool, R. van den (2020). [Sport en bewegen in tijden van covid-19: deelname & kijkgedrag volwassenen maart-april 2020](#). Utrecht: Mulier Instituut.

normale lente tot 20 procent in coronatijd. Van de mensen die onder normale omstandigheden aan fitness doen (23,7%), doet ongeveer de helft dit in coronatijd nog steeds (12,5%). Belangrijk voor het blijven fitnessen is de plaats waar men voorheen aan fitness deed. Voor de maatregelen beoefende 56 procent fitness in een centrum en 38 procent thuis. Van de thuis-fitnessers is 66 procent fitness blijven beoefenen en van de mensen die in een fitnesscentrum sportte bleef 32 procent aan fitness doen. Vanwege de coronamaatregelen zijn meer mensen thuis fitness gaan beoefenen.

Sporten als hardlopen, wielrennen en zwemmen worden in coronatijd minder beoefend. Voor zwemmen geldt dat de zwembaden lange tijd gesloten zijn geweest, wat de afname van 13 procent tot 3 procent verklaart. Voor hardlopen en wielrennen gold in de eerste weken dat dit kon op individuele basis, maar niet in groepen, en was de oproep om zoveel als mogelijk thuis te blijven.

De sport-/beweegdeelname in therapeutisch verband lijdt onder de getroffen maatregelen (van 4% naar 1%). Dit zal verband houden met het stilvallen van een groot deel van de zorg, waaronder fysiotherapie.

Het meest getroffen door de maatregelen is de sportdeelname via sportverenigingen (zie hoofdstuk 3). De verenigingssporters zijn na de maatregelen meer gaan wandelen en fitnessen. Slechts een paar procent is helemaal gestopt met sporten en/of bewegen. Per saldo is twee derde minder uren gaan sporten en/of bewegen. Dat is een sterkere afname dan voor de volwassen bevolking als geheel.

**Tabel 2.1 Beoefening van sport- en beweegactiviteiten in een normale lente vergeleken met de lente waarin de coronamaatregelen van kracht waren (begin april 2020; in procenten, n=1.020)**

	Normale lente	Lente 2020
<u>Recreatief bewegen:</u>		
Wandelen in de vrije tijd	51	53
Fietsen in de vrije tijd	36	33
<u>Fitness varianten:</u>		
Fitness, individueel (binnen)	24	20
Fitness, in een groep zoals aerobics en zumba (binnen)	8	2
Fitness, buiten zoals bootcamp	3	2
Sporten/bewegen in therapeutisch verband (bij zorginstelling/fysiotherapeut)	4	1
<u>Sporten:</u>		
Zwemmen	13	3
Hardlopen	11	9
Wielrennen, mountainbiken	4	3
Bij sportvereniging in buitenlucht	6	1
Bij sportvereniging in overdekte ruimte	4	1
Andere sporten in een overdekte ruimte	5	2
Andere sporten in de buiten lucht	5	4

Bron: Van den Dool, 2020.<sup>15</sup>

<sup>15</sup> Dool, R. van den (2020). [Sport en bewegen in tijden van covid-19: deelname & kijkgedrag volwassenen maart-april 2020](#). Utrecht: Mulier Instituut.

## 2.2 Buitenspelen

Bijna alle ouders laten hun kind(eren) in coronatijd buitenspelen. In de periode 25 maart tot en met 8 april (1-3 weken na ingang van de coronamaatregelen) liet 91 procent van de ouders hun kind buitenspelen<sup>16</sup>, een aantal weken later (21 t/m 27 april) was dat aandeel gestegen naar 97 procent<sup>17</sup>. Deze toename is mogelijk het gevolg van de persconferentie op 21 april<sup>18</sup>, waarin werd toegelicht dat kinderen minder vatbaar zijn voor het virus en een kleinere kans hebben anderen te besmetten. Ouders baseren hun keuze voor het laten buitenspelen van hun kind namelijk het meest op hun eigen gevoel (57%), het advies van het RIVM (54%) en/of overheid (43%).

Van de ouders die hun kind laten buitenspelen kiest een deel ervoor dat alleen in de eigen buitenruimte toe te staan (39%). Kinderen die in de openbare ruimte mogen buitenspelen (58%) bewegen meer dan kinderen die niet of alleen in de eigen buitenruimte buitenspelen. Ook mogen kinderen met een beperking/aandoening minder vaak in de openbare ruimte spelen dan kinderen zonder beperking/aandoening. Bijna altijd maken ouders afspraken met hun kind over het buitenspelen in de openbare ruimte (93%). Handen wassen is duidelijk de meest voorkomende afspraak (71%). Gevolgd door een aantal afspraken die door ongeveer twee op de vijf ouders worden gemaakt: afstand houden van andere kinderen (41%), dicht bij huis spelen (39%) en spelen in een kleine groep kinderen (38%).

Speeltuinen zijn naast het schoolplein, de eigen tuin of natuur/bos/grasveldje in de buurt een favoriete speelplek van kinderen.<sup>19</sup> Veel beheerders van buitenspeeltuinen en kinderboerderijen (87%) geven aan dat zij tijdens de coronacrisis tijdelijk gesloten zijn geweest.<sup>20</sup> Van half maart tot 20 mei 2020 was een groot deel van de beheerde buitenspeellocaties in Nederland niet toegankelijk voor kinderen om te bewegen en spelen.

Voor kinderen die normaal niet of nauwelijks buitenspelen zijn er als gevolg van de coronamaatregelen nauwelijks veranderingen in hun buitenspeelgedrag zichtbaar. Zo schat de helft van de ouders (52%) in dat hun kind in een normaal voorjaar niet of maximaal 5 uur per week buiten speelt en is dat in coronatijd nagenoeg onveranderd (55%). Kinderen met beperking en/of aandoening en kinderen van laagopgeleide ouders spelen vaker niet buiten. De buitenspeeltijd van kinderen die minimaal 5 uur per week buitenspelen neemt in coronatijd daarentegen toe. De groep kinderen die volgens de ouders meer dan 15 uur per week buiten speelt is namelijk verdubbeld (8% naar 16%). Een deel van de kinderen is meer gaan buitenspelen in coronatijd. De meeste van deze kinderen speelden normaal in het voorjaar ook minimaal 5 uur per week buiten. De kinderen die normaal het minst buitenspelen blijven over het algemeen in coronatijd dus ook het minst buitenspelen.

---

<sup>16</sup> Slot-Heijs, J.J., Leenders, M., Jonge, M. de & Singh, A.S. (2020). [Ouders over buitenspelen in tijden van corona](#) (factsheet 2020/7). Utrecht: Mulier Instituut.

<sup>17</sup> Slot-Heijs, J.J., Jonge, M. de, Lucassen, J.M.H. & Singh, A.S. (2020). [Beweeggedrag van kinderen in tijden van corona](#). Utrecht: Mulier Instituut.

<sup>18</sup> Tijdens deze persconferentie werd aangekondigd dat kinderen weer mochten sporten en vanaf 11 mei weer naar school konden.

<sup>19</sup> Kantar Public (2018). [Buitenspelen, onderzoek 2018](#). Amsterdam: Kantar Public.

<sup>20</sup> De peiling vond plaats van 6 tot en met 20 mei 2020 en is ingevuld door 87 beheerders van buitenspeellocaties. Collard, D.C.M., Slot-Heijs, J.J., Pennings, E. & Singh, A. (2020). [Impact van de coronacrisis op buitenspeellocaties: gevolgen van de maatregelen en aanpassingen aan het nieuwe normaal](#) (factsheet 2020/18). Utrecht: Mulier Instituut.

## 2.3 Gezondheidseffecten

### Leefstijl

Een gezonde leefstijl is belangrijk om mentaal, fysiek en sociaal gezond te zijn en blijven. Juist wanneer maatregelen gelden en sociaal contact beperkt is, is een gezonde leefstijl van belang. De maatregelen hebben ongetwijfeld invloed op de leefstijl van Nederlanders. Waar de een (meer) belemmeringen en een gebrek aan motivatie ervaart, grijpt de ander deze crisis juist aan om zijn of haar leefstijl te verbeteren. Wat zijn de gevolgen voor de leefstijl van Nederlanders? In paragraaf 2.1 constateerden we al dat volwassenen minder zijn gaan sporten en bewegen.

Nederlanders lijken hun eetgedrag in de coronacrisis nauwelijks te hebben aangepast. Drie kwart van de Nederlanders (73%) heeft nog hetzelfde eetpatroon en 12 procent geeft aan gezonder te zijn gaan eten.<sup>21</sup> Het aandeel Nederlanders dat naar eigen zeggen ongezonder is gaan eten, is met 14 procent vergelijkbaar met de groep Nederlanders die gezonder is gaan eten.

Vergeleken met de periode voor de coronamaatregelen is één op de vijf volwassenen minder gaan drinken (20%) en een iets kleiner aandeel (16%) meer gaan drinken. Het tabaksgebruik van volwassenen is sterker gestegen: een derde van de rokers (33%) geeft aan dat zij (veel) meer zijn gaan roken. Tegenover een groep van 13 procent die juist minder is gaan roken. Het gebruik van alcohol of tabak kan van invloed zijn op het mentaal welbevinden en de kwaliteit van slaap.

Uit het onderzoek van het RIVM en de GGD GHOR Nederland blijkt dat ruim 17% (veel) meer problemen met slapen heeft dan in de periode voor de coronamaatregelen. Een kleiner aandeel slaapt juist (veel) beter (5%). Het Radboud UMC stelt dat een kwart van de thuiswerkers meer is gaan slapen sinds de maatregelen van kracht zijn. Mogelijk als gevolg van het verdwijnen van de reistijd.<sup>22</sup>

### Kader 2.1 Publieke en politieke initiatieven in 2020

*'Bewegen. Het nieuwe normaal.'*

23 mei 2020 plaatsten zes sporticonen (Bas van de Goor, Epke Zonderland, Louis van Gaal, Sarina Wiegman, Guus Hiddink) en professor Erik Scherder een [landelijke advertentie](#) met de oproep aan Nederlanders en de regering om werk te maken van een vitale samenleving waarin sport en bewegen een cruciale rol speelt. Zij hebben gezamenlijk al enkele jaren de ambitie om sport en bewegen veel meer betekenis te geven en willen inzetten op bewegen als het nieuwe normaal. De huidige coronacrisis werkte naar eigen zeggen als een 'alarmbel'.

De initiatiefnemers stellen dat sport en bewegen een preventieve rol speelt om Nederlanders vitaler te maken, maar dat 'de plaats van sport in het systeem van zorg en welzijn verre van perfect' is. Ze pleiten voor een systeem waarbij mensen van jongs af geholpen worden hun leven lang gezond te blijven door sport en bewegen te integreren in hun dagelijks leven. Op school, op het werk, thuis, op de vereniging of in de sportschool, in het ziekenhuis of de zorginstelling.

Het initiatief wordt ondersteund door NOC\*NSF en sportbonden Atletiekunie, KNGB, KNHB, KNLTB, KNVB, NGF, Nevobo, NSKiV en Watersportverbond.

<sup>21</sup> Vragenlijstonderzoek RIVM en GGD GHOR Nederland. Onderzoek naar gedragsmaatregelen en welbevinden. Elke drie weken vindt een peiling plaats. Resultaten te raadplegen via: <https://www.rivm.nl/onderzoek/gedrag/onderzoek-gedragsmaatregelen-en-welbevinden>.

<sup>22</sup> <https://www.radboudumc.nl/nieuws/2020/thuiswerkers-bewegen-veel-minder-door-coronamaatregelen>.



## Vervolg kader 2.1 Publieke en politieke initiatieven in 2020

### *Initiatiefnota Diertens (D66) over gezonde leefstijl*

Tweede Kamerlid Antje Diertens van D66 is bezig met een initiatiefnota over een gezonde leefstijl. Ze poogt het sport- en het preventieakkoord nader tot elkaar te brengen omdat een integrale aanpak voor een gezonde leefstijl op dit moment nog ontbreekt. Daarbij deed zij een oproep in haar netwerk om suggesties aan te dragen en is zij in gesprek met wetenschappers en ondernemers uit de voedselketens. Diertens was al met haar initiatiefnota bezig voor de coronacrisis, maar ze is van mening dat door de corona-uitbraak het belang van een gezonde leefstijl nog extra wordt onderstreept. Het is nog niet duidelijk wanneer de initiatiefnota gereed zal zijn. Met een initiatiefnota kunnen Kamerleden goed onderbouwd het kabinet een beleidsmatig advies geven. Zie ook het [artikel op SportknowhowXL](#).

## Mentaal welbevinden

Stresssituaties zoals de coronacrisis kunnen een negatieve invloed op de gezondheid en leefstijl hebben. Als gevolg van de maatregelen worden vrijheid en mogelijkheden beperkt, wat van invloed kan zijn op de mentale, fysieke en sociale gezondheid.

Een kwart van de mensen (25%) voelt zich, tijdens de tweede peiling van het RIVM, (veel) angstiger dan tijdens de periode voor de coronamaatregelen.<sup>23</sup> Bij de eerste meting gold dat nog voor 38 procent van de volwassenen. Ook het aandeel volwassenen dat zich (veel) somberder voelt (28%) en (veel) meer gestresst is (26%), is kleiner dan bij de vorige peiling (resp. 32% voor beide groepen tijdens de eerste peiling). Vergeleken met de eerste meting is het aandeel mensen dat aangeeft zich (veel) somberder, gestresster en angstiger te voelen gedaald, maar nog altijd hoger dan voor de invoering van de coronamaatregelen. Uit een peiling van Ipsos en de Volkskrant eind april 2020<sup>24</sup> bleek dat 35 procent van de ondervraagden meer stress ervaart. Dit zijn voornamelijk jongeren (40%).

## Kinderen

Ouders ervaren mentale gevolgen van de maatregelen bij hun kind. Zij ondervinden minder positieve dan negatieve gevolgen.<sup>25</sup> Twee op de vijf ouders merken geen enkele positieve invloed van de coronatijd op hun kind (42%). Andere ouders zien wel één of meer positieve gevolgen (58%), zo ervaart één op de vijf ouders dat hun kind minder stress heeft (21%). Dit geldt met name voor ouders van oudere kinderen (10-11 jaar). Ouders van jongere kinderen (4-6 jaar) en kinderen met een beperking en/of aandoening merken dat hun kind juist meer stress of onrust ervaart. In totaal ervaart bijna drie kwart van de ouders één of meer negatieve gevolgen bij hun kind (72%), zoals dat hun kind eerder geïrriteerd is (44%) of dat hun kind gestresst of onrustig is (23%).

Ouders die inschatten dat hun kind meer beweegt in coronatijd ervaren vaker positieve gevolgen en minder vaak negatieve gevolgen dan ouders van kinderen die evenveel of minder dan normaal bewegen. Ouders van kinderen die minder bewegen ervaren vaker irritatie (52%), inactiviteit (27%) en verminderde fitheid (22%) bij hun kind dan ouders van kinderen die meer bewegen (respectievelijk 42%, 8% en 11%).

<sup>23</sup> Vragenlijstonderzoek RIVM en GGD GHOR Nederland. Onderzoek naar gedragsmaatregelen en welbevinden. Elke drie weken vindt een peiling plaats. Resultaten te raadplegen via: <https://www.rivm.nl/onderzoek/gedrag/onderzoek-gedragsmaatregelen-en-welbevinden>.

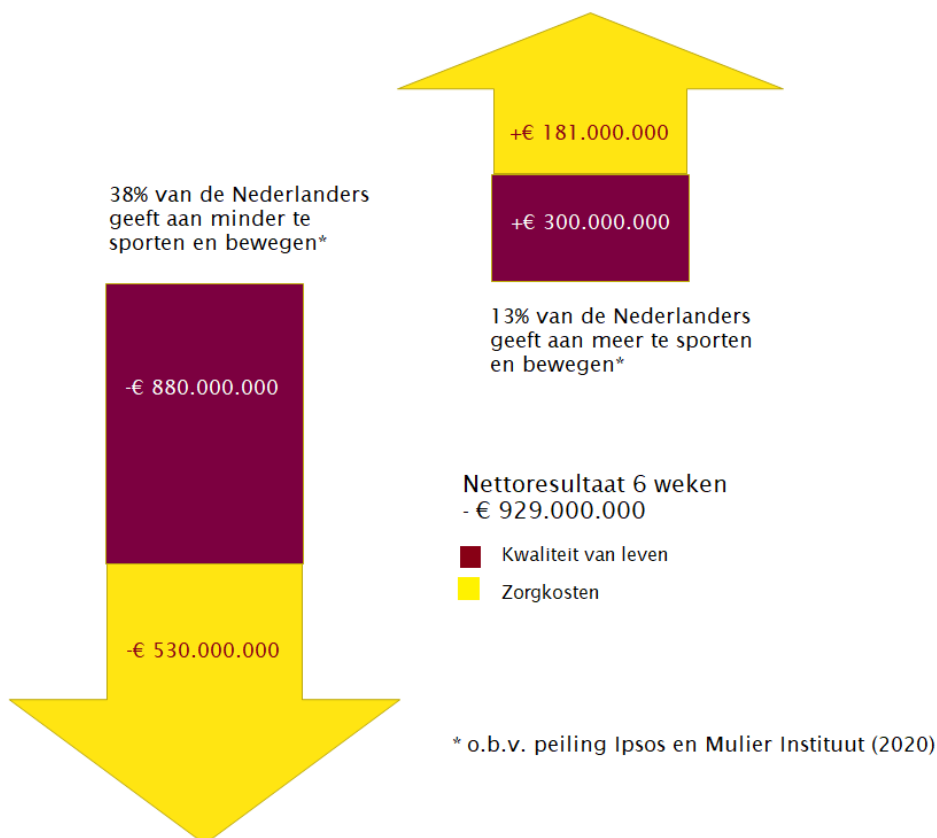
<sup>24</sup> <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/lockdown-leidt-tot-meer-stress-en-ongezondere-leefstijl~b4800e04/>.

<sup>25</sup> Slot-Heijs, J.J., Leenders, M., Jonge, M. de & Singh, A.S. (2020). *Ouders over buitenspelen in tijden van corona* (factsheet 2020/7). Utrecht: Mulier Instituut.

## Kwaliteit van leven en zorgkosten

Per saldo lijkt er sprake te zijn van negatieve gezondheidseffecten als gevolg van minder sporten en bewegen, sinds de maatregelen van kracht zijn. Om de omvang van de gevolgen van de eerste zes weken van de maatregelen op de gezondheid te bepalen, is door het Sports & Economics Research Centre (SERC) en de HAN University of Applied Sciences (HAN)<sup>26</sup> de afgenomen én de toegenomen kwaliteit van leven door de veranderingen in beweeggedrag geanalyseerd. Daarnaast is gekeken naar de zorgkosten die daarmee samenhangen. Het in geld uitgedrukte verlies aan kwaliteit van leven door een afname van het sport- en beweeggedrag van Nederlanders bedraagt 580 miljoen euro. De zorgkosten die hier het gevolg van zijn, worden berekend op 349 miljoen euro. Dat maakt dat tijdens de eerste zes weken van de werking van de coronamaatregelen 929 miljoen euro verloren is gegaan doordat mensen minder zijn gaan bewegen. Dit is 155 miljoen euro per week dat de maatregelen golden.

**Figuur 2.1 Gezondheidsimpact van veranderingen in sport- en beweeggedrag tijdens de coronacrisis**



Bron: HAN University of Applied Sciences en Sports & Economics Research Centre, 2020.

<sup>26</sup> Schoemaker, J. (2020). [Gezondheid impact van veranderingen in sport- en beweeggedrag tijdens coronacrisis Inschatting van de effecten op sport en bewegen tijdens en na de corona crisis.](#) Arnhem/Nijmegen: Sports & Economics Research Centre (SERC)/HAN University of Applied Sciences (HAN).

## 2.4 Conclusie

Op basis van de uitkomsten van de diverse onderzoeken die in dit hoofdstuk gepresenteerd zijn, is de conclusie dat zowel volwassenen als kinderen als gevolg van de coronamaatregelen minder zijn gaan sporten en bewegen. Tijdens de sluiting van sportverenigingen, scholen en speeltuinen zijn beweegactiviteiten voor kinderen als training, gymles, zwemles en naar school wandelen of fietsen volledig weggevallen. Het is dan ook niet vreemd dat met name bij (jonge) kinderen de sport- en beweegdeelname is afgenomen. Ondanks dat nagenoeg alle ouders hun kinderen laten buitenspelen en veel ouders hun kinderen extra stimuleren om te bewegen, is het verschil in beweegtijd tussen de minst en meest bewegende kinderen in coronatijd toegenomen.

De maatregelen blijken de beoefening van typen sporten in verschillende mate onder druk te zetten. De deelname aan sporten bij verenigingen en sportondernemers is het sterkst afgenomen, terwijl activiteiten die in de openbare ruimte worden beoefend, nauwelijks te lijden hebben onder de maatregelen.

Al met al blijkt dat de huidige situatie negatieve gevolgen heeft voor onze leefstijl en het mentaal welbevinden. Het verlies aan kwaliteit van leven door een afname van het sport- en beweeggedrag van Nederlanders bedraagt 580 miljoen euro in geld uitgedrukt. De zorgkosten die hier het gevolg van zijn, worden berekend op 349 miljoen euro.

