

OldStars: sporters en trainers over het gemis van samen sporten in tijden van corona

Factsheet 2021/1

Kirsten Gutter, Mirjam Stuij, Corry Floor, Jorien Slot-Heijs & Dorine Collard

De wisselende coronamaatregelen die sinds maart 2020 in Nederland gelden, beperken de mogelijkheden om te sporten en bewegen. De maatregelen hebben in het bijzonder impact op ouderen en mensen met onderliggende aandoeningen. Zij worden geadviseerd extra voorzichtig te zijn en voldoende afstand te houden van anderen (Rijksoverheid, 2020; RIVM, 2020). Tegelijkertijd wordt, met name voor hen, voldoende beweging als onderdeel van een gezonde leefstijl aanbevolen om weerstand te verhogen en ziektelast te verlagen (de Frel et al., 2020; Da Silveira et al., 2020). Het kan voor ouderen lastig zijn om in beide adviezen een passende middenweg te vinden.

Een vorm van sportaanbod specifiek voor ouderen is *OldStars*, een programma van het Nationaal Ouderenfonds. Het Mulier Instituut heeft tussen augustus en oktober 2020 onderzocht hoe trainers en deelnemers van *OldStars walking football* en *walking hockey* het sportaanbod in tijden van corona hebben ervaren en welke wensen en behoeften zij hadden. Hierbij is onderscheid gemaakt tussen drie perioden met verschillende coronamaatregelen: de 'intelligente' lockdown (23 maart tot 11 mei), de daarop volgende periode van versoepelingen van maatregelen (11 mei – 29 september) en de periode van opnieuw aangescherpte maatregelen en een gedeeltelijke lockdown (29 september tot eind oktober) (figuur 1).

Figuur 1. Verloop coronamaatregelen met betrekking tot sporten en bewegen

23 Maart 2020: start intelligente lockdown, team sporten niet toegestaan, sluiting sportclubs en sportfaciliteiten, wedstrijden afgelast

11 mei 2020: sporten in teamverband op anderhalve meter toegestaan

1 juli 2020: sporten in teamverband zonder anderhalve meter en wedstrijden toegestaan

29 september 2020: sluiting sportkantines

14 oktober 2020: start gedeeltelijke lockdown, wedstrijden afgelast, sporten op anderhalve meter en in teamverband met maximaal vier personen

Twee deelonderzoeken zijn uitgevoerd. In augustus 2020 is een vragenlijst uitgezet onder *OldStars* deelnemers (Floor, Slot-Heijs & Collard, 2020). Deze is ingevuld door 275 deelnemers. Dit zijn voornamelijk deelnemers van *walking football* (98%). Vervolgens is een kwalitatieve studie uitgevoerd onder trainers en deelnemers (Gutter & Stuij, 2020). Eind september hebben veertien trainers deelgenomen aan groepsgesprekken en tussen 5 en 21 oktober zijn tien deelnemers geïnterviewd. In dit factsheet worden de belangrijkste conclusies en aanbevelingen uit beide deelonderzoeken gepresenteerd. Het onderzoek is mogelijk gemaakt door ZonMw en uitgevoerd in afstemming met het Nationaal Ouderenfonds.



Op zoek naar beweegalternatieven

Bijna twee derde van de *OldStars* deelnemers heeft tijdens de intelligente lockdown evenveel of meer bewogen ten opzichte van de periode voor de coronamaatregelen (61%). 39 procent heeft tijdens de intelligente lockdown minder bewogen dan voorheen, grotendeels omdat de gebruikelijke *walking football* of *walking hockey* trainingen niet doorgingen. 60 procent van de deelnemers heeft in de intelligente lockdown beweegalternatieven gevonden zoals wandelen, fietsen en meedoen aan online trainingen. In de interviews met de trainers en deelnemers kwam naar voren dat *OldStars* deelnemers zelf gezamenlijke beweegmomenten hebben georganiseerd, bijvoorbeeld in de vorm van een wandelgroep of een online training. Daarnaast bleek dat drie kwart van de deelnemers eind augustus hun *OldStars* sport (met in achtname van de geldende maatregelen) wilde blijven beoefenen bij een eventuele tweede lockdown, die 14 oktober werkelijkheid werd. Een kwart heeft aangegeven tijdens een tweede golf

behoefte te hebben aan andere beweegalternatieven, aangeboden door de vereniging.

Hoewel twee vijfde van de OldStars deelnemers minder heeft bewogen ten tijde van de intelligente lockdown, lijkt het coronavirus weinig invloed gehad te hebben op de motivatie van de deelnemers om te blijven bewegen. Het merendeel wil graag zo lang mogelijk, met inachtneming van de maatregelen, hun sport blijven beoefenen of beweegalternatieven vinden. Het Nationaal Ouderenfonds wordt aanbevolen trainers en deelnemers te ondersteunen in het zoeken naar en bedenken van alternatieve gezamenlijke beweegmogelijkheden bij beperkende maatregelen waarbij teamsport niet meer door kan gaan. Hierbij valt de denken aan kleine wandelgroepen, online trainingen of gezamenlijke oefeningen op anderhalve meter afstand die zoveel als mogelijk lijken op de OldStars sporten.

'Nu voel ik ook heel erg hoe ik het mis. Het bewegen met elkaar, [...], lol met elkaar, gedoe in de kleedkamer, het samen sporten. Ik vind het zo ontzettend leuk maar ook belangrijk om te bewegen, het doet mij zo goed. Ja dat is een groot gemis.'

Walking football deelnemer, 66 jaar

OldStars als sociale beweegmogelijkheid

De trainers en deelnemers benadrukten dat bij OldStars het sociale aspect van samen sporten en koffiedrinken na afloop zeer belangrijk is. Bijna alle deelnemers hebben tijdens de intelligente lockdown de OldStars *walking sport* zelf het meeste gemist (95%), maar bijna evenveel deelnemers hebben hun teamgenoten gemist (91%). 80 procent van de deelnemers is tijdens de periode met beperkende maatregelen met teamgenoten in contact gebleven.

De meeste deelnemers hebben na de intelligente lockdown meteen weer deelgenomen aan de (aangepaste) trainingen van OldStars (81%). Trainers en deelnemers hebben aangegeven dat de opkomst bij de trainingen veel hoger was dan gebruikelijk. Sommige teams zijn gedurende de zomer blijven trainen, terwijl er gewoonlijk

een zomerstop is. De behoefte om samen weer te mogen trainen was onder deelnemers dus groot. Door het tijdelijk wegvallen van het aanbod, is de sociale betekenis die OldStars voor deelnemers en trainers heeft meer naar voren gekomen.



Door de beperkende coronamaatregelen is het niet altijd mogelijk om ruimte te geven aan dit sociale aspect van OldStars sport. Het is daarom belangrijk dat trainers extra alert zijn op het sociaal welbevinden van de deelnemers, door manieren aan te reiken om met elkaar in contact te blijven. Om het OldStars aanbod ook in tijden van beperkende maatregelen op de sociale behoeftes van de deelnemers aan te laten sluiten, wordt het Nationaal Ouderenfonds aanbevolen goede voorbeelden van verenigingen op te halen en te verspreiden. Voorbeelden zijn online teambijeenkomsten, een telefoontje door de trainer of, wanneer de coronaregels dat toelaten, een beweegactiviteit op anderhalve meter afstand zoals wandelen.

'Toen wij er een paar maanden uitgeleggen hebben met het hele coronagebeuren en niks konden en mochten doen, daarna zijn wij weer begonnen en toen heb ik gevraagd aan de mensen, wat heb je nou het meeste gemist? Wonder boven wonder ze allemaal: eigenlijk de koffie en een beetje ouwehoeren met elkaar, het sociale.'

Walking football trainer

*Het wordt misschien nog wel onderschat hoe belangrijk al deze mensen het vinden. En dat bewegen waar we het net over gehad hebben vinden mensen zeker heel belangrijk, en juist die contacten, dat onderling met elkaar een kopje koffiedrinken, een biertje drinken, elkaar een beetje jennen, noem het maar op... alles wat daarbij hoort, ja ik kan het niet vaak genoeg benadrukken dat het vastgesteld moet worden. En als je dan van de week zag, op teletekst dat het NOC*NSF ook zegt van in deze periode bewegen is heel belangrijk, want je ziet ook als ze twee of drie maanden stilgelegen hebben hoeveel mensen alweer behoorlijk stijf geworden zijn, dus hoe belangrijk dat activeren om elke week te sporten is, maar juist ook die component van elkaar zien, met elkaar praten, elkaar scherp houden... enzovoort, enzovoort. Dat is voor mij heel erg een bevestiging geweest van ja, nu zie je pas echt hoe belangrijk OldStars is.'*

Walking football trainer

Zoeken naar manieren om coronamaatregelen na te leven

Trainers en deelnemers gaven aan dat het soms lastig is om tijdens het sporten anderhalve meter afstand van elkaar te houden, ondanks alternatieve oefeningen als tactische balspellen, individuele kracht-, cardio- of balansoefeningen en aangepaste partijvormen. Daarnaast vertelden ze dat niet alle deelnemers evenveel verantwoordelijkheid voelen of (kunnen) nemen om de anderhalve meter afstand te bewaren.

OldStars deelnemers hebben via de vragenlijst eind augustus nauwelijks aangegeven dat zij vinden dat er extra maatregelen nodig zijn. Enkele deelnemers (6%) hebben hun zorgen gedeeld over gezamenlijk trainen en het naleven van de regels. Zij gaven aan dat het prettig zou zijn als er strenger wordt gehandhaafd op de maatregelen. Voor enkelen van hen waren de zorgen dermate groot dat zij het hervatten van de trainingen na de intelligente lockdown een tijd hebben uitgesteld uit gevoel van onveiligheid.

De toegankelijkheid van de training wordt voor deze deelnemers beperkt. Trainers worden aanbevolen om van het naleven van de coronamaatregelen expliciet een gezamenlijke verantwoordelijkheid te maken van trainer en deelnemers. Dit kan door (het naleven van) de regels gezamenlijk te (blijven) bespreken, waardoor deelnemers

hun ervaringen kunnen delen en de deelnemers die zich niet aan de regels houden hierop kunnen worden aangesproken. Dit vergroot de toegankelijkheid van de trainingen voor alle OldStars deelnemers.



Meer lezen:

- Floor, C., Slot-Heijs, J. & Collard, D. (2020). *OldStars in coronatijd: wensen en behoeften van deelnemers*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Gutter, K. & Stuij, M. (2020). *OldStars over het gemis van samen koffiedrinken, ouwehoeren en sporten. Trainers en sporters over hun ervaringen, wensen en behoeften met walking sports in tijden van corona*. Utrecht: Mulier Instituut.