



OldStars in coronatijd: wensen en behoeften van deelnemers

Corry Floor

Jorien Slot-Heijs

Dorine Collard

**mulier** instituut

Inhoudsopgave

1.	<u>Inleiding</u>	p. 3-5
2.	<u>Resultaten</u>	p. 6-15
	<u>2.1 Invloed van de coronatijd op beweeggedrag</u>	p. 7-8
	<u>2.2 Deelname aan OldStars in coronatijd</u>	p. 9-11
	<u>2.3 Coronamaatregelen bij OldStars</u>	p. 12-13
	<u>2.4 Ondersteuning</u>	p. 14-15
3.	<u>Conclusie en aanbevelingen</u>	p. 16-18
4.	<u>Bijlagen</u>	p. 19-22
	<u>4.1 Methode en achtergrondkenmerken</u>	p. 20
	<u>4.2 Beweeggedrag voor de coronamaatregelen</u>	p. 21
	<u>4.3 Referenties</u>	p. 22



1. Inleiding

mulier instituut

1. Inleiding

Sinds maart 2020 gelden in Nederland maatregelen om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan. In de periode van 16 maart tot en met 11 mei bevond Nederland zich in een ‘intelligente lockdown’. De overheid adviseerde om zoveel mogelijk thuis te blijven, sportgelegenheden waren gesloten en bijeenkomsten werden afgelast. Na 11 mei werden de maatregelen versoepeld en werden sport- en beweegactiviteiten in groepsverband geleidelijk weer gestart. In oktober heeft de overheid de coronamaatregelen weer aangescherpt. Halverwege oktober zijn teamsporten voor volwassenen stil komen te liggen, moesten onnodige reisbewegingen worden vermeden en mocht een gezelschap in de buitenlucht uit niet meer dan vier (en later twee) volwassenen bestaan.

De in Nederland geldende coronamaatregelen hebben impact op de samenleving als geheel, maar in het bijzonder op mensen met een kwetsbare gezondheid, ouderen en mensen met een onderliggende aandoening. Zij worden geadviseerd extra voorzichtig te zijn en voldoende afstand te houden van anderen (Rijksoverheid, 2020; RIVM, 2020). Onderzoek toont aan en experts benadrukken dat een gezonde leefstijl, met voldoende beweging, voor mensen met een kwetsbare gezondheid juist in coronatijd belangrijk is (NILG, 2020). Ook in het advies van de overheid klinkt het belang van bewegen in de coronatijd door. Bewegen is niet alleen van belang voor fysieke gezondheid, maar ook voor de sociale gezondheid van ouderen (Park et al., 2014) en mensen met chronische aandoening (Regeer et al., 2017). Het kan voor deze groepen een uitdaging zijn om in dit spanningsveld tussen voldoende beweging en het voorkomen van ziekte door het coronavirus te navigeren.

*Als in deze rapportage wordt gesproken over intelligente lockdown of lockdown, wordt de periode aangeduid van 16 maart tot 11 mei 2020, toen al het georganiseerde sport- en beweegaanbod stillag in de eerste coronagolf.

OldStars

OldStars is een beweegprogramma van het Nationaal Ouderenfonds. OldStars heeft als hoofddoel het vergroten van de verenigingssportparticipatie onder personen vanaf 55 jaar om een bijdrage te leveren aan een gezondere leefstijl, verbetering van de gezondheid en ontmoetingen in het verenigingsleven. OldStars biedt verschillende spelvarianten aan, waarbij ouderen op hun eigen niveau kunnen deelnemen bij een sportvereniging. In dit onderzoek staan Walking Football (voor mannen) en Walking Hockey (voor mannen en vrouwen) centraal met ruim 6.700 deelnemers op meer dan 350 locaties.

Maatregelen Walking Football en Hockey in coronatijd

Vanwege de coronamaatregelen hebben van 16 maart tot 11 mei alle gezamenlijke sportactiviteiten van OldStars stilgelegen. In de periode tussen 12 mei en 15 oktober hadden verenigingen de mogelijkheid om hun activiteiten weer te starten met inachtneming van de coronamaatregelen. Na 15 oktober 2020 zijn nieuwe maatregelen van kracht geworden. Sporten was alleen mogelijk als men 1,5 meter afstand kon houden en een gezelschap uit niet meer dan vier volwassenen (en later twee) bestond.

Het onderzoek heeft plaatsgevonden in de periode waarin het mogelijk was in teamverband te sporten. In deze vragenlijst zijn deelnemers aan OldStars gevraagd naar hun sport- en beweeggedrag tijdens de periode van intelligente lockdown* (16 maart-11 mei) en naar hun ervaringen met hun OldStars sport na deze periode (11 mei-augustus).

1. Inleiding

Doel van het onderzoek

In dit onderzoek wordt nagegaan welke wensen en behoeften de deelnemers aan het OldStars programma in 2020 (Walking Football en Walking Hockey) hebben ten aanzien van de organisatie ervan in coronatijd. Het in kaart brengen van het sentiment, de wensen en behoeften van de deelnemers ondersteunt het Nationaal Ouderenfonds in het, waar nodig, aanpassen van hun aanbod in de coronatijd.

In dit onderzoek worden de volgende vragen beantwoord:

- Wat is de invloed van de coronamaatregelen op het beweeggedrag van deelnemers aan OldStars?
- Wat is de invloed van de coronamaatregelen op de deelname aan OldStars?
- Hoe staan deelnemers tegenover de getroffen maatregelen om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan tijdens OldStars trainingen?
- Welke behoefte aan ondersteuning hebben deelnemers aan OldStars om in beweging te blijven tijdens de coronamaatregelen?

Methode

Om de onderzoeksvragen te beantwoorden is in augustus 2020 een vragenlijst uitgezet onder de deelnemers aan OldStars Walking Football en Walking Hockey. Het zijn vooral Walking Football deelnemers (98%) die hebben gereageerd op de vragenlijst. 275 deelnemers hebben de vragenlijst volledig ingevuld en zijn in dit onderzoek meegenomen. In bijlage 4.1 wordt dieper ingegaan op de methode van dit onderzoek en achtergrondkenmerken van de respondenten.

Context

Deze studie maakt deel uit van een groter onderzoeksproject dat mogelijk is gemaakt door ZonMw binnen de programmalijn 'COVID-19 Wetenschap voor de praktijk' (projectnummer 10430042010039). In afstemming met de Bas van de Goor Foundation en het Nationaal Ouderenfonds heeft het Mulier Instituut zowel kwantitatief als kwalitatief onderzoek uitgevoerd naar het sport- en beweegaanbod van deze organisaties in de periode van (wisselende) coronamaatregelen. Deze rapportage gaat specifiek in op de uitkomsten van de kwantitatieve studie onder deelnemers van het OldStars programma van het Nationaal Ouderenfonds. De overige publicaties die uit dit project zijn voortgekomen staan in de referentielijst achterin dit rapport vermeld.

Leeswijzer

In hoofdstuk 2 van deze rapportage worden de deelvragen van dit onderzoek beantwoord. Waar significant en relevant worden verschillen in achtergrondkenmerken beschreven. Eerst wordt ingegaan op de invloed van de coronamaatregelen op het beweeggedrag van deelnemers aan OldStars. Dan komt de invloed van de coronamaatregelen op de deelname aan OldStars aan bod. Vervolgens wordt dieper ingegaan op de bij verenigingen getroffen coronamaatregelen. Daarna is aandacht voor mogelijke ondersteuning, wensen en behoeften indien Nederland in een tweede intelligente lockdown zou belanden. In hoofdstuk 3 volgen conclusie en aanbevelingen.

2. Resultaten

The logo for Mulier Instituut, featuring the text "mulier instituut" in a dark purple font. A yellow swoosh underline is positioned above the text, starting from the right and curving under the word "mulier".

mulier instituut

2.1 Invloed van de coronatijd op beweeggedrag

Minder bewegen tijdens en na lockdown

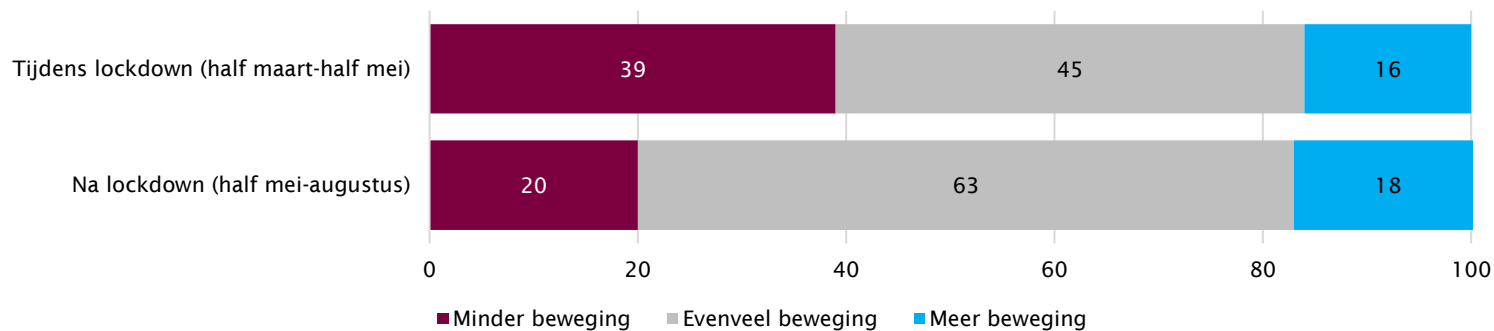
Om de invloed van de coronatijd op het beweeggedrag van Walking Football en Walking Hockey deelnemers in beeld te brengen, is de respondenten gevraagd of zij meer of minder bewogen tijdens en na de lockdown ten opzichte van de periode vóór de coronamaatregelen (figuur 2.1). Vooral tijdens de lockdown heeft een grote groep respondenten minder bewogen (39%). Twee derde van de respondenten die minder heeft bewogen, geeft aan dat dit komt doordat de normale activiteiten waaronder Walking Football/Hockey niet doorgingen. Andere redenen waren dat zij bang waren om ziek te worden/ziek waren, zij zorgtaken hadden voor mensen die ziek of kwetsbaar zijn of dat zij door de opgelegde maatregelen niet de mogelijkheid hadden om de deur uit te gaan.

20 procent van de respondenten geeft aan dat zij na de lockdown minder bewogen dan voor de lockdown. Ook hier zijn de belangrijkste redenen dat de beweegactiviteiten die zij voor de coronatijd uitvoerden nog niet waren opgestart, dat zij ziek waren of voor iemand zorgden.

Meer bewegen tijdens en na lockdown

Er is een groep die aangeeft juist meer te hebben bewogen tijdens de lockdown (16%) en na de lockdown (18%). De belangrijkste redenen hiervoor zijn dat respondenten meer tijd hadden voor beweegactiviteiten en zij zo fit mogelijk wilden blijven om ziekte te voorkomen. Van de groep die na de lockdown meer beweegt geeft een groot deel aan dat zij dit in de coronatijd hebben opgepakt en dit zijn blijven doen in de periode daarna.

Figuur 2.1 Invloed van de coronatijd op de mate van beweging ten opzichte van de periode voor de coronamaatregelen (in procenten, n=214)



Bron: Onderzoek OldStars en de invloed van corona, augustus 2020.

2.1 Invloed van de coronatijd op beweeggedrag

Respondenten die veel bewogen voor de coronaperiode hadden vaker een (zeer) goede ervaren gezondheid (bijlage 4.2). Zij geven in de periode van lockdown vaker aan dat zij meer zijn gaan bewegen of dat dit hetzelfde is gebleven, dan respondenten met een matige gezondheid. Respondenten met een matige gezondheid hebben vaker minder bewogen.

Beweegalternatieven

Een belangrijke reden voor respondenten om minder te bewegen, was dat de normale beweegactiviteiten niet doorgingen. 60 procent van de respondenten heeft in de periode van lockdown beweegactiviteiten uitgevoerd die zij normaal gesproken niet zouden doen. De meest genoemde activiteiten zijn:

- vaker wandelen en fietsen;
- thuis oefeningen doen via de televisie (Nederland in Beweging) of online programma's.

Ongeveer een derde van de respondenten heeft niet op een andere manier bewogen. De belangrijkste redenen hiervoor zijn: ik kreeg nog voldoende beweging (52%), ik had hier geen behoefte aan (25%) en ik kon mijn normale activiteiten nog uitvoeren (19%).

Effect op welzijn

De coronatijd heeft effect gehad op het welzijn van respondenten. Ruim een kwart van de respondenten heeft stress of angst ervaren in de periode van lockdown. Deze stress komt vooral voort uit angst om zelf ziek te worden of angst dat dierbaren met een kwetsbare gezondheid ziek worden. Enkele respondenten geven aan werkstress of financiële stress te hebben als gevolg van de coronamaatregelen.



2.2 Deelname aan OldStars in coronatijd

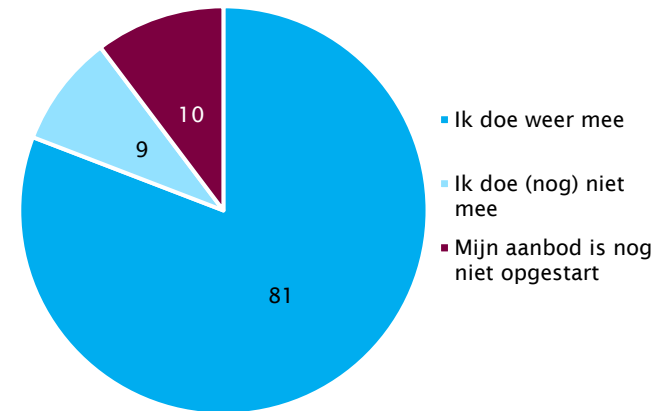
Deelname aan OldStars na lockdown

Walking Football en Walking Hockey hebben stilgelegd in de periode van 16 maart tot 11 mei. Daarna zijn de meeste respondenten weer met Walking Football of Hockey gestart (81%) (figuur 2.2). In de periode van het onderzoek (augustus 2020) was het mogelijk om in teamverband te sporten, en konden OldStars trainingen worden aangeboden.

Een klein deel van de respondenten kiest er in augustus voor om (nog) niet deel te nemen aan het OldStars aanbod (9%). Gezondheid is de belangrijkste reden om niet mee te doen, voor twaalf respondenten (6%) is dat corona gerelateerd. Zij vallen in een risicogroep of wilden niet graag samenkomen met een groep op dat moment. Zeven respondenten (3%) geven aan dat zij last hebben van blessures of een zwakke gezondheid. Bijna alle respondenten die (nog) niet deelnemen, geven aan wel weer mee te willen gaan doen. Voor een enkeling zou een maatregel zoals anderhalve meter afstand of verplicht thuis omkleden noodzakelijk zijn om weer deel te gaan nemen.

Voor 10 procent van de respondenten is hun OldStars Sport in augustus nog niet gestart (22 respondenten). Achttien van deze respondenten (8%) geven aan weer mee te gaan doen als het aanbod start. Voor de overige respondenten is het noodzakelijk dat bepaalde maatregelen worden genomen voordat zij weer meedoen, zoals anderhalve meter afstand houden en verplicht thuis omkleden.

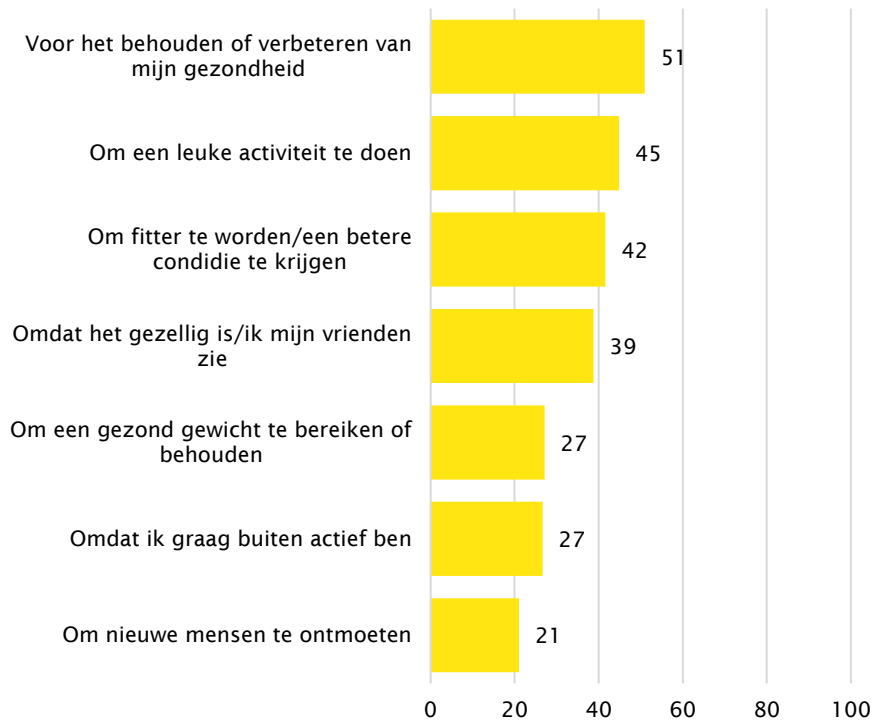
Figuur 2.2 Deelname aan OldStars Sport na de lockdown (in procenten, n=214)



Bron: Onderzoek OldStars en de invloed van corona, augustus 2020.

2.2 Deelname aan OldStars in coronatijd

Figuur 2.3 De zeven meest genoemde redenen van respondenten om hun OldStars Sport te beoefenen (in procenten, n=214)



Bron: Onderzoek OldStars en de invloed van corona, augustus 2020.

Redenen voor deelname

Gezondheid, plezier en het sociale aspect van OldStars zijn belangrijke motieven voor deelnemers om hun OldStars Sport te beoefenen (figuur 2.3). Respondenten noemen op het gebied van gezondheid onder andere het behouden of verbeteren van de gezondheid (51%), fitter worden (42%) en om een gezond gewicht te bereiken of behouden (27%). Het sociale van OldStars, namelijk het doen van een leuke activiteit (45%) en de gezelligheid (39%) spelen voor deelnemers een net zo belangrijke rol.

Voor 93 procent van de deelnemers zijn hun motieven voor deelname aan OldStars niet beïnvloed door het coronavirus (niet in figuur). Voor de respondenten waar het coronavirus wel een rol heeft gespeeld, speelt enerzijds een gevoel van meer willen sporten, omdat er een periode van meer inactiviteit is geweest, anderzijds een gevoel van angst voor besmetting een rol in hun overweging.

2.3 Deelname aan OldStars in coronatijd

Gemist tijdens corona

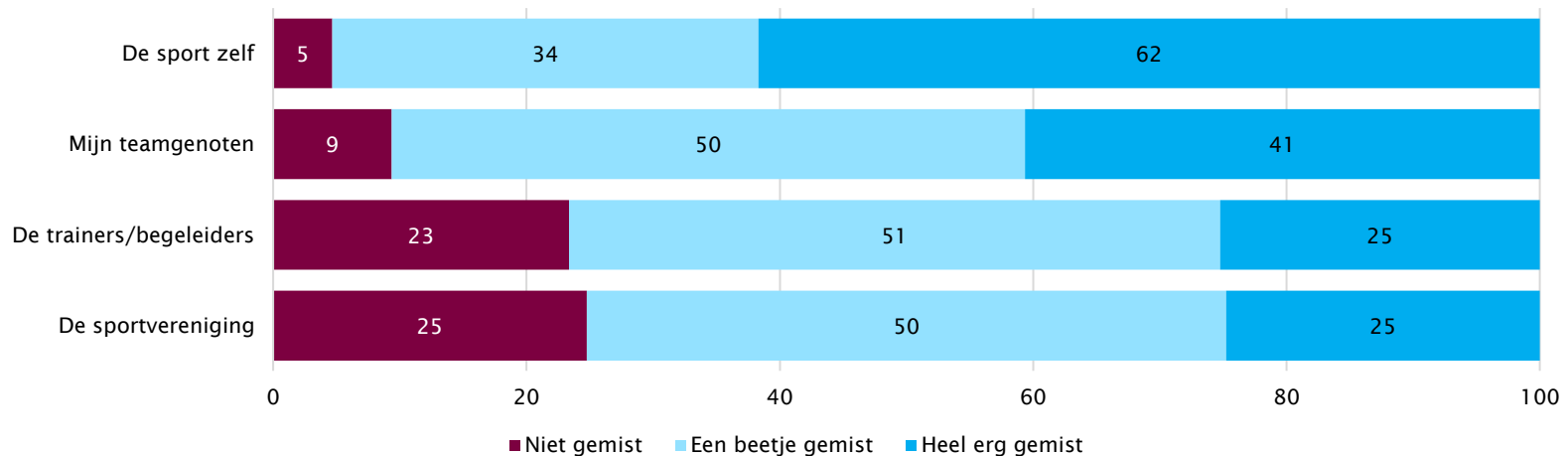
Het sociale aspect is een belangrijke reden voor deelnemers om hun OldStars sport te beoefenen. Dit blijkt uit de reactie van respondenten op de vraag wat werd gemist gedurende de lockdown (figuur 2.5). De sport zelf werd het meest gemist, door 95 procent van de respondenten. Ruim 90 procent van de respondenten geeft aan de teamgenoten (een beetje) gemist te hebben.

De trainers en de vereniging worden door een minder groot deel van de respondenten gemist, maar nog steeds door drie kwart van de respondenten.

Contact teamgenoten

Veel respondenten hebben hun teamgenoten gemist tijdens de lockdown. 80 procent van de respondenten is ondanks de beperkende maatregelen wel in contact gebleven met zijn/haar teamgenoten (niet in figuur). Het meest gebruikte medium voor dit contact was Whatsapp/sms (81%). Een derde van de respondenten heeft elkaar nog fysiek gezien in de periode van lockdown. Enkele respondenten geven aan dat zij doorgetraind hebben. Andere manieren van communiceren verliepen veelal digitaal via de e-mail (32%) of via videobellen (14%).

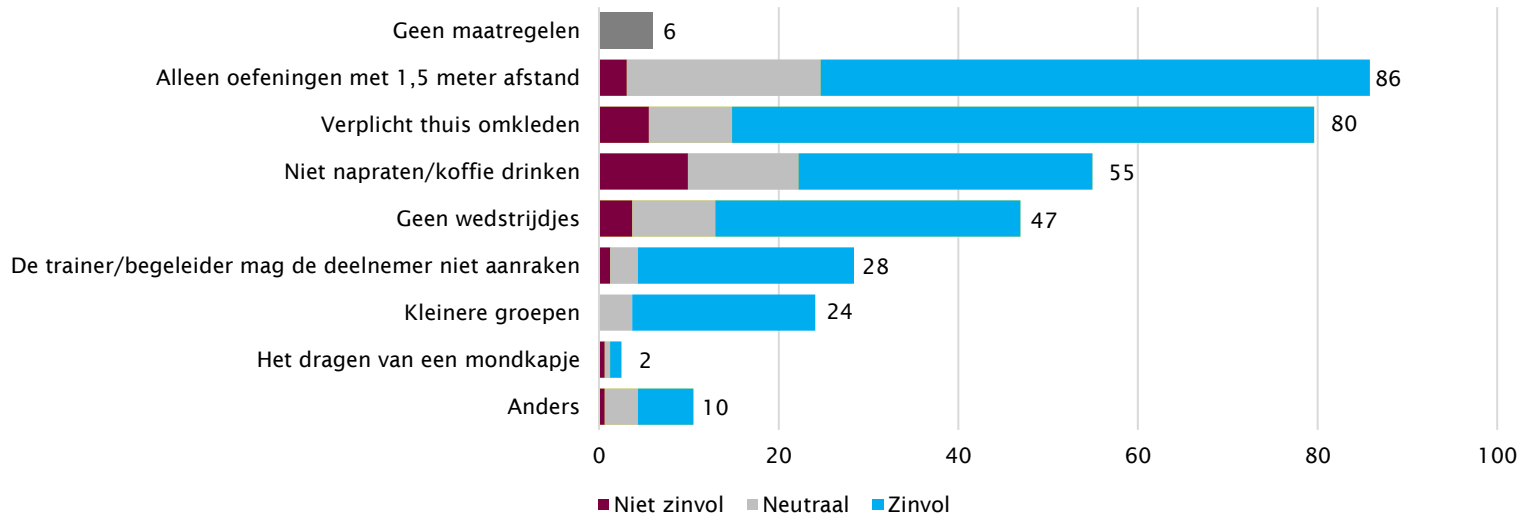
Figuur 2.5 Aspecten van de OldStars Sport die respondenten gemist hebben tijdens de lockdown (in procenten, n=214)



Bron: Onderzoek OldStars en de invloed van corona, augustus 2020.

2.3 Coronamaatregelen bij OldStars

Figuur 2.4 Getroffen coronamaatregelen bij verenigingen waar respondenten hun OldStars Sport beoefenen en hoe zinvol de respondenten deze maatregelen achten (in procenten, n=173)



Bron: Onderzoek OldStars en de invloed van corona, augustus 2020.

Maatregelen bij de vereniging

Om activiteiten goed te kunnen starten in coronatijd, diende rekening gehouden te worden met landelijke maatregelen om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan. Aan de respondenten is in augustus gevraagd welke maatregelen bij hun vereniging zijn genomen en hoe zinvol zij deze maatregelen achten (figuur 2.4). 6 procent van de respondenten geeft aan dat er geen maatregelen zijn genomen en dat de trainingen hetzelfde zijn als vóór de lockdown.

De genomen maatregelen worden over het algemeen zinvol geacht. Figuur 2.4 laat zien dat tijdens het sporten bij de meeste respondenten rekening werd gehouden met anderhalve meter afstand. Het merendeel van de respondenten vindt dit een zinvolle maatregel. Hetzelfde geldt voor de maatregel om verplicht thuis om te kleden.

Niet napraten/koffie drinken wordt door ruim de helft van de respondenten genoemd als maatregel die in werking was in augustus 2020. Deze maatregel wordt door een deel als niet zinvol beschouwd.

2.3 Coronamaatregelen bij OldStars

In de periode 1 juli t/m 14 oktober konden wedstrijden volgens de maatregelen doorgang vinden. Bij ongeveer de helft van de respondenten was in augustus nog besloten geen wedstrijden te spelen. Drie kwart van deze respondenten vindt dit een zinvolle keuze.

Het dragen van een mondkapje wordt door een klein aantal respondenten genoemd als geldende maatregel. In Nederland was in augustus 2020 het dragen van een mondkapje alleen verplicht in het openbaar vervoer en bij regionale verordening. Begin oktober 2020 heeft de Nederlandse overheid geadviseerd om in openbare gelegenheden een mondkapje te dragen.

In de categorie 'anders' (10%) worden maatregelen zoals handen en materiaal ontsmetten en éénrichtingsverkeer genoemd. Over het algemeen werden de maatregelen die werden genomen als zinvol ervaren door de respondenten.

Aanvullende maatregelen

Twaalf van de 214 respondenten gaven aan dat zij nog andere maatregelen nodig achten, dan die op dat moment bij hun vereniging van kracht waren. Een enkele keer werd de anderhalve meter afstand nog genoemd, maar die was vrijwel overal al van kracht. Respondenten gaven specifiek aan dat zij het belangrijk vinden dat de huidige regels consequent worden nageleefd en gehandhaafd.



2.4 Ondersteuning

Communicatie trainers/begeleider

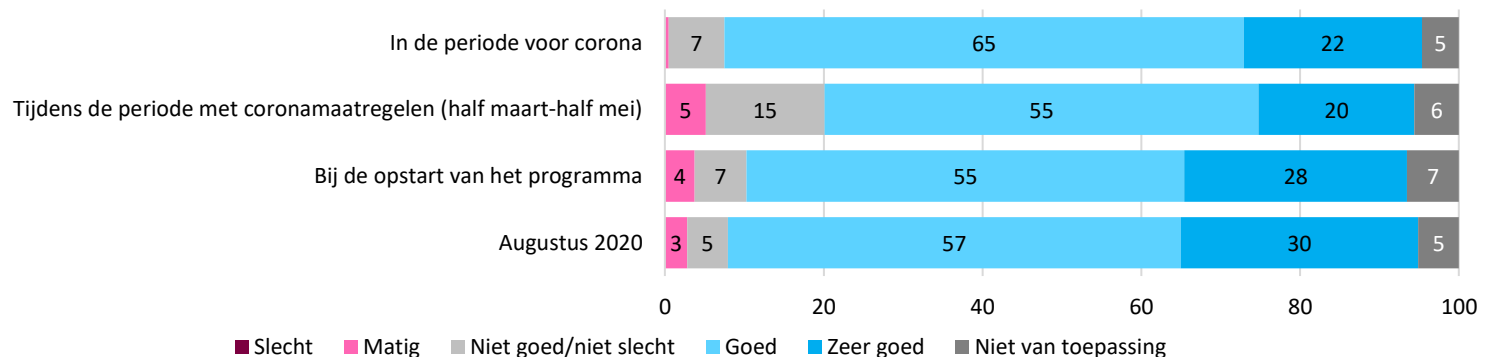
In de coronatijd zijn er frequent landelijke wijzigingen geweest in de coronamaatregelen en het aanbod dat verenigingen konden verzorgen. Door middel van verschillende communicatiekanalen werden OldStars deelnemers hiervan op de hoogte gehouden. De trainer(s)/begeleider(s) speelden hier een belangrijke rol in. Bij de deelnemers is nagegaan hoe zij de communicatie met trainer(s)/begeleider(s) hebben ervaren (figuur 2.6). Geen enkele respondent heeft gesproken over slechte communicatie in de verschillende perioden.

Over het algemeen vonden de respondenten de communicatie in de periode voor corona goed tot zeer goed. In de periode van de lockdown zijn er wat verschuivingen geweest en geeft 5 procent van de respondenten aan dat zij de communicatie matig vonden.

Bij de herstart van het programma is eenzelfde beeld te zien als in de periode van coronamaatregelen. In de situatie eind augustus geven weer meer respondenten aan dat zij de communicatie als goed tot zeer goed hebben ervaren. Het gedeelte zeer goed is gestegen ten opzichte van de periode voor de coronamaatregelen.

Respondenten hebben de communicatie dus over het algemeen goed ervaren. Er zijn dan ook weinig tips (9 respondenten) gegeven om de communicatie te verbeteren. Het belangrijkste wat genoemd wordt is dat er aandacht moet blijven voor de coronamaatregelen en dat het van belang is dat trainers/begeleiders toelichting geven op de keuzes die worden gemaakt.

Figuur 2.6 Ervaringen ten aanzien van de communicatie van trainer(s)/begeleider(s) in verschillende perioden (in procenten, n=214)



Bron: Onderzoek OldStars en de invloed van corona, augustus 2020.

2.4 Ondersteuning

Alternatief aanbod tijdens de lockdown

Het Nationaal Ouderenfonds heeft in het OldStars programma tijdens de lockdown onder andere OldStars Radio en De Virtuele Sportkantine van PSV ingezet zodat ouderen betrokken konden blijven en aangezet werden om sportief actief te blijven. 28 respondenten (13%) hebben naar OldStars Radio geluisterd en vijftien respondenten (7%) hebben deelgenomen aan De Virtuele Sportkantine van PSV. Over het algemeen zijn de respondenten die deelnamen positief over dit aanbod. OldStars Radio wordt beoordeeld met een gemiddeld rapportcijfer 7,6 (range 6-9) en De Virtuele Sportkantine van PSV met een 7,7 (range 5-9).

Behoeftte bij eventuele tweede lockdown

Op 15 oktober 2020 heeft de Rijksoverheid nieuwe landelijke en lokale maatregelen afgekondigd om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan en om het aantal besmettingen terug te dringen (Rijksoverheid, 2020). De nieuwe maatregelen waren direct van impact op het OldStars aanbod, omdat de groepsgrootte van activiteiten in de buitenlucht is verkleind naar maximaal vier volwassenen (en later naar twee volwassenen).

Aan respondenten is in augustus gevraagd hoe het Nationaal Ouderenfonds hen kan ondersteunen met beweegaanbod in de tweede coronagolf, die vanaf 15 oktober werkelijkheid werd. Drie kwart van de respondenten geeft aan dat zij hun OldStars Sport willen blijven beoefenen, maar met in achtneming van de geldende maatregelen.

Een kwart van de respondenten heeft behoefte aan alternatieven tijdens een tweede golf. Zij geven aan dat het fijn zou zijn als de vereniging alternatief aanbod heeft, zoals wandelen met een groepje of videotraining. Een deel van de respondenten heeft wel behoefte aan ondersteuning, maar weet niet precies wat dit aanbod zou moeten zijn.

Zorgen

Tenslotte konden respondenten hun zorgen, wensen en behoeften over OldStars nog kwijt. Slechts enkele respondenten (6%) hebben zorgen gedeeld. Deze gaan onder andere over het toezien op maatregelen. Enkele respondenten geven aan dat het prettig zou zijn als er strenger wordt gehandhaafd op de maatregelen. Één respondent geeft aan dat er te weinig focus is op teambuildingsspellen, nu de Derde Helft (sociale en sportieve activiteiten buiten de sporttrainingen om) een minder groot onderdeel is. Een andere respondent maakt zich zorgen over wat er gebeurt als wedstrijden weer starten en ze weer verder moeten reizen met het team en meer mensen zullen treffen.

3. Conclusie en aanbevelingen

3.1 Conclusie

Het doel van dit onderzoek is om de wensen en behoeften van de deelnemers aan OldStars Sport ten aanzien van de OldStars in coronatijd in kaart te brengen. Het effect van de coronamaatregelen op het beweeggedrag van deelnemers en op de deelname aan OldStars Sport is inzichtelijk gemaakt. Ook is gekeken naar het draagvlak voor de coronamaatregelen en de manier waarop het Nationaal Ouderenfonds en de verenigingen ondersteuning kunnen bieden aan de deelnemers.

Invloed coronatijd op beweeggedrag

Voor ongeveer de helft van de 214 respondenten uit dit onderzoek, (voornamelijk Walking Football deelnemers) is de coronatijd, en specifiek de periode van lockdown tussen 16 maart en 11 mei, van invloed geweest op hun beweeggedrag. Een deel van de respondenten is minder gaan bewegen (39%), merendeels als gevolg van het wegvallen van Walking Football/Hockey. Ongeveer één op de vijf deelnemers is juist meer gaan bewegen, omdat zij meer tijd hadden en fit wilden blijven.

Invloed coronamaatregelen op deelname

Na de lockdown is voor de meeste respondenten de sport weer gestart en nemen zij weer deel (81%) aan hun sport. Bij 1 op de 10 respondenten is hun OldStars Sport in juli/augustus (nog) niet gestart. 9 procent van de respondenten kiest er zelf voor om (nog) niet deel te nemen. De voornaamste reden is de gezondheid, zowel corona gerelateerd als het hebben van een blessure. Over het algemeen heeft het coronavirus dus weinig tot geen invloed gehad op de deelnamecijfers en willen deelnemers graag weer hun sport beoefenen.

De motieven om deel te nemen aan hun OldStars Sport zijn voor de meeste respondenten door de coronamaatregelen niet veranderd (93%). Gezondheid, plezier en gezelschap zijn en blijven de belangrijkste redenen waarom men deelneemt. Voor de respondenten waar het coronavirus wel een rol heeft gespeeld (7%), speelt enerzijds een gevoel van meer willen sporten, omdat er een periode van meer inactiviteit is geweest (positieve invloed op deelname), anderzijds een gevoel van angst voor besmetting (negatieve invloed op deelname).

De respondenten hebben hun OldStars Sport tijdens de lockdown gemist. Bijna alle respondenten hebben de sport zelf, maar ook hun teamgenoten, gemist. Er is tijdens de periode van lockdown bij de meeste respondenten wel onderling contact geweest tussen teamgenoten.

Mening deelnemers over genomen maatregelen

Om het OldStars aanbod op een veilige manier aan te bieden, zijn op verenigingsniveau verschillende maatregelen genomen. De meest genoemde maatregelen zijn anderhalve meter afstand houden en thuis omkleden. Over het algemeen vinden respondenten de genomen maatregelen zinvol.

Ondersteuning in coronatijd

Respondenten hebben de communicatie vanuit hun trainer(s)/begeleider(s) als goed ervaren in de coronatijd. Er zijn dan ook weinig tips vanuit de respondenten waarmee de trainer(s)/begeleider(s) de communicatie kunnen verbeteren.

Drie kwart van de respondenten geeft aan behoefte te hebben aan alternatief aanbod bij een tweede coronagolf. Hierbij wil de grootste groep wel graag zo dicht mogelijk blijven bij hun sport, het liefst hun sport blijven beoefenen met inachtneming van de geldende maatregelen. Alternatieven die genoemd worden zijn wandelgroepjes of videotraining.

3.2 Aanbevelingen

Aanbevelingen

Op basis van de uitkomsten van dit onderzoek worden enkele aanbevelingen gedaan aan het Nationaal Ouderenfonds om hun aanbod voldoende aan te laten sluiten bij de wensen van de deelnemers in periodes waarin teamsporten al dan niet zijn toegestaan:

- Het sociale aspect van OldStars Sport, zoals het drinken van een kopje koffie en het contact met teamgenoten, is voor deelnemers van groot belang. Door de beperkende maatregelen is het niet altijd mogelijk om ruimte te geven aan dit sociale aspect. Het is daarom belangrijk voor de trainer(s)/begeleider(s) extra alert te zijn op het sociaal welbevinden van de deelnemers, door manieren aan te reiken om met elkaar in contact te blijven. Het Nationaal Ouderenfonds kan lokaal handvatten bieden en goede voorbeelden van verenigingen ophalen en delen. Initiatieven die al zijn opgezet zoals OldStars Radio en De Virtuele Sportkantine kunnen hierin bijdragen.
- Deelnemers aan Walking Football en Walking Hockey zijn fanatiek: zij hebben de sport en de teamgenoten gemist toen het aanbod wegviel en nemen bijna allemaal weer deel sinds de herstart. Het liefst blijven ze doortrainen, ook al komt er een tweede golf, en slechts enkelen hebben zorgen geuit. In een periode van meer beperkende maatregelen kan het voelen als een stap terug en frustratie opleveren bij zowel trainer(s)/begeleider(s) als deelnemers. Transparante en duidelijke communicatie over wat wel en niet mag en waarom, gepaard met het tonen van begrip, kan hierin een goede strategie zijn om draagvlak te houden.
- Het Nationaal Ouderenfonds wordt aanbevolen na te denken over de mogelijkheden om de deelnemers te ondersteunen in het aanbod bij beperkende maatregelen waarbij teamsport niet meer door kan gaan. Het merendeel van de deelnemers wil het liefst zo lang mogelijk, met inachtneming van de maatregelen, blijven sporten. Als dat niet kan noemen respondenten relevante alternatieven, zoals wandelen of virtuele training.

4. Bijlagen

mulier instituut

4.1 Methode en achtergrondkenmerken

Methode en respons

Voor dit onderzoek heeft het Mulier Instituut in overleg met het Nationaal Ouderenfonds een vragenlijst opgesteld met ongeveer 40 vragen in het thema bewegen in coronatijd en specifiek over het OldStars programma. Het Nationaal Ouderenfonds heeft bij de deelnemers van OldStars Walking Football en Walking Hockey via een nieuwsbrief en via een mailing naar de trainers in de periode tussen 6 augustus en 8 september aandacht gevraagd voor de vragenlijst.

In totaal hebben 275 respondenten de vragenlijst ingevuld. Dit betrof 61 respondenten met alleen een ondersteunende functie. Deze respondenten zijn uit de vragenlijst geleid. 98 procent van de respondenten in dit onderzoek speelt Walking Football, de overige 2 procent speelt Walking Hockey. De uitkomsten van dit onderzoek zijn naar verwachting niet representatief voor alle Walking Hockey deelnemers, omdat slechts een klein deel van de respondenten deze sport beoefent.

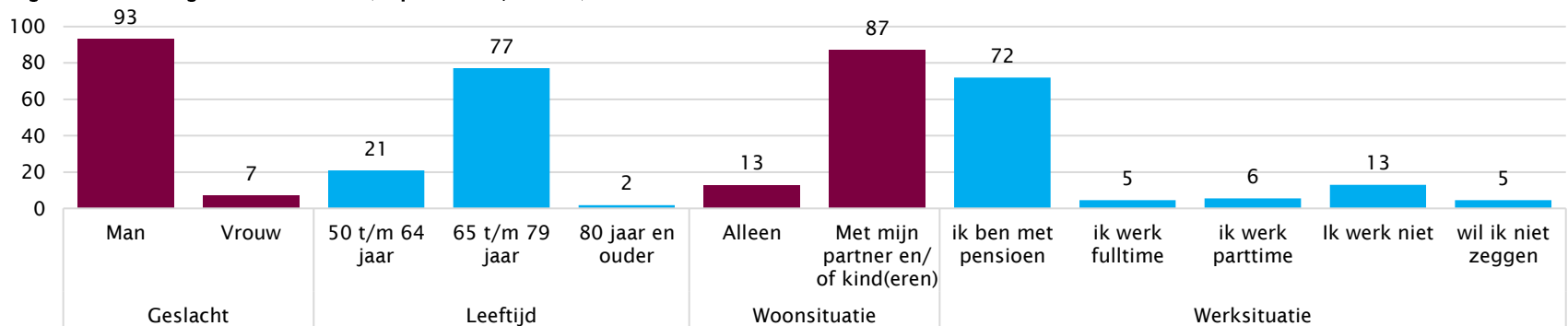
Achtergrondkenmerken

Bijna alleen mannen hebben de vragenlijst ingevuld (figuur 4.1). Dit komt overeen met de verwachting, aangezien Walking Football deelnemers nagenoeg alleen mannen zijn. De grootste groep respondenten valt in de leeftijd 65-79 jaar (77%) of is iets jonger (50-64 jaar 21%). Het merendeel van de respondenten woont met partner en/of kinderen. Verder is bijna drie kwart van de respondenten met pensioen.

Gezondheid

Ruim 80 procent van de respondenten ervaart hun gezondheid als (zeer) goed. Ongeveer een derde van de respondenten heeft één of meer gezondheidsaandoeningen. Respondenten met een aandoening of een slechtere mentale gezondheid hebben vaker hun gezondheid als 'gaat wel' beoordeeld. De coronatijd heeft effect gehad op de gezondheid van een deel van de respondenten. Een derde van de respondenten heeft stress of angst ervaren in de periode van coronamaatregelen.

Figuur 4.1 Achtergrondkenmerken (in procenten, n=214)



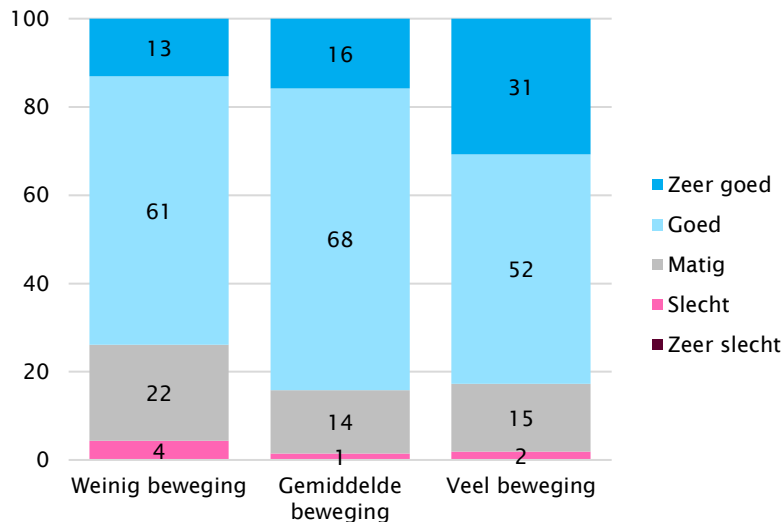
Bron: Onderzoek OldStars en de invloed van corona, augustus 2020.

4.2 Beweeggedrag voor de coronamaatregelen

Bewegen voor de coronamaatregelen

Om inzicht te krijgen in het beweeggedrag van de respondenten is voor zeven verschillende activiteiten (wandelen, fietsen, sporten, transport, tuinieren, klussen, huishouden) gevraagd met welke frequentie zij deze uitvoerden in de periode voorafgaand aan de coronamaatregelen. Alle respondenten hebben van minimaal één vorm van beweging aangegeven deze minimaal wekelijks uit te voeren. Huishouden, wandelen en fietsen zijn de beweegactiviteiten die zij het meest frequent uitoefenden. Daarnaast waren bijna alle respondenten voor de coronatijd wekelijks bij sportactiviteiten betrokken.

Figuur 4.2 Mate van beweging in de periode voor corona afgezet tegen ervaren gezondheid (in procenten, n=214)



Bron: Onderzoek OldStars en de invloed van corona, augustus 2020.

Mate van beweging

Op basis van de antwoorden van respondenten is een schaal gemaakt om de activiteit te meten. Hierbij is een optelling gemaakt van de verschillende activiteiten en frequenties waarin respondenten activiteiten uitvoeren. Deze analyse laat zien dat 11 procent van de respondenten relatief weinig actief was. Zij hebben geen van de activiteiten dagelijks en een beperkt aantal activiteiten wekelijks/maandelijks uitgevoerd in de periode voor de coronamaatregelen. Ongeveer twee derde van de respondenten was gemiddeld actief. Zij voerden in de periode voor de coronamaatregelen minimaal drie beweegactiviteiten dagelijks of wekelijks uit. Ongeveer een kwart van de respondenten was relatief gezien zeer actief voor de coronamaatregelen. Zij voerden minimaal vijf beweegactiviteiten dagelijks of wekelijks uit. De mate van beweging verschilt dus sterk.

Gezondheid lijkt hierin een factor te zijn (figuur 4.2). Respondenten die veel bewegen geven ook vaker aan een zeer goede ervaren gezondheid te hebben. Hierin wijken zij af van de groep gemiddelde bewegers, zij hebben vaker een goede gezondheid. Er zijn te weinig respondenten met een slechte of zeer slechte ervaren gezondheid om uitspraken te kunnen doen over deze groep.

4.3 Referenties

NILG - Lifestyle4Health (2020). *Wetenschappelijke notitie over de relaties tussen COVID-19, metabole ontregeling, weerstand en leefstijlinterventies.*

RIVM (2020). [Risicogroepen en COVID-19.](#)

Rijksoverheid (2020). [De Nederlandse maatregelen: basisregels voor iedereen.](#)

Park, S., Han, K. & Kang, C. (2014). Effects of exercise programs on depressive symptoms, quality of life, and self-esteem in older people. *Applied Nursing Research*, 27(4):219-226.

Regeer, H., Bilo, H.J.G. & Huisman, S.D. (2017). *Onderzoeksrapport Nationale Diabetes Challenge 2017: Effecten van de Nationale Diabetes Challenge op de kwaliteit van leven en somatische gezondheid van mensen met diabetes mellitus type 2.* Leiden: Leiden University.

Publicaties ZonMw-project Aanpassing van beweegaanbod aan het ‘nieuwe normaal’

Over Oldstars:

- Gutter, K., Stuij, M., Floor, C., Slot-Heijs, J. & Collard, D. (2021). [OldStars: sporters en trainers over het gemis van samen sporten in tijden van corona.](#) Factsheet 2021/1. Utrecht: Mulier Instituut.
- Floor, C., Slot-Heijs, J. & Collard, D. (2021). [OldStars in coronatijd: wensen en behoeften van deelnemers.](#) Utrecht: Mulier Instituut.
- Gutter, K. & Stuij, M. (2021). [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.

Over de Nationale Diabetes Challenge Light:

- Dellas, V., Collard, D., Floor, C., Slot-Heijs, J. & Stuij, M. (2021). [Nationale Diabetes Challenge Light: Ervaringen met een aangepast wandelinitiatief als gevolg van de coronamaatregelen in 2020.](#) Factsheet 2021/3. Utrecht: Mulier Instituut.
- Floor, C., Slot-Heijs, J. & Collard, D. (2020). [Nationale Diabetes Challenge in coronatijd: wensen en behoeften van deelnemers.](#) Utrecht: Mulier Instituut.
- Dellas, V. & Stuij, M. (2020). [Wandelen op anderhalve meter afstand. Een kwalitatief onderzoek naar ervaringen van deelnemers en professionals met de Nationale Diabetes Challenge Light in tijden van corona.](#) Utrecht: Mulier Instituut.

Dit project wordt mogelijk gemaakt door:



www.mulierinstituut.nl

@mulierinstituut

(030) 721 02 20

