

Deelname en gezondheid

Een selectie uit de Monitor Sport en corona III – De gevolgen van coronamaatregelen voor de sportsector.

Redactie

Ine Pulles

Peter van Eldert

Peter Nafzger

Hugo van der Poel

Oplegger hoofdstuk 2 – Deelname en gezondheid

Dit document bevat het hoofdstuk 'Deelname en gezondheid' uit de Monitor Sport en corona III - 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 als gevolg van de getroffen maatregelen. Het hoofdstuk gaat over het sport- en beweeggedrag van Nederlanders in coronatijd en de gezondheidseffecten, zowel fysiek als mentaal. Dit document is geen zelfstandige rapportage, maar een selectie uit de Monitor Sport en corona III, 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 III

In de Monitor Sport en corona III worden de data en kennis gebundeld over de gevolgen van de coronamaatregelen voor de sportsector die eind april 2021 beschikbaar zijn. We brengen de gevolgen van de coronamaatregelen voor het sport- en beweeggedrag en voor de organisatie en financiering van de sport in Nederland in beeld. Daarbij gaat de aandacht uit naar sportverenigingen, sportondernemers, de ondersteuningsstructuur, topsport, sportevenementen en betaald voetbal. De nadruk ligt op nieuwe data en kennis sinds eind november 2020. Wat tot dan bekend was, is gepubliceerd in de eerste twee uitgaven van de Monitor Sport en corona. De eerste twee monitoren Sport en corona¹² zijn respectievelijk begin juli 2020 en eind november 2020 naar de Tweede Kamer gestuurd. De insteek van deze derde monitor is te komen tot een zo goed mogelijke schatting van het omzetverlies en de directe schade voor de diverse deelsectoren van de sportsector.

De Monitor Sport en corona III, uitgevoerd door het Mulier Instituut, is de derde overzichtsstudie in een serie monitors vanuit het kennisconsortium Sport en corona. In dit consortium 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. Met als belangrijkste opdracht voor het Mulier Instituut om de gevolgen van de coronamaatregelen voor de sport te monitoren. Kenniscentrum Sport & Bewegen heeft het platform www.sportencorona.nl ontwikkeld om de beschikbare kennis, data en praktijkvoorbeelden te delen.

¹ Poel, H. van der & Pulles, I. (red.) (2020). [Monitor Sport en corona. De gevolgen van coronamaatregelen voor de sportsector](#). Utrecht: Mulier Instituut.

² Poel, H. van der, Nafziger, P. & Eldert, P. van (red.) (2020). [Monitor Sport en corona II. De gevolgen van coronamaatregelen voor de sportsector](#). Utrecht: Mulier Instituut.

2. Deelname en gezondheid

Ine Pulles

In het najaar van 2020 concludeerden we dat de sport- en beweegdeelname een kleine opleving kende in de zomer, maar nog altijd erg kwetsbaar was en onder druk stond van de destijds geldende coronamaatregelen. Daarbij merkten we op dat wanneer het sporten binnen, in competities en in groepsverband nog voor langere tijd niet mogelijk zou zijn, de sport- en beweegdeelname weer terug zou zakken, mogelijk naar het niveau van de eerste golf in maart-mei 2020. In dit hoofdstuk schetsen we op basis van recente onderzoeken hoe de sport- en beweegdeelname van Nederlanders zich gedurende de winter en het vroege voorjaar van 2021 heeft ontwikkeld en hoe deze er momenteel voor staat. We inventariseren tevens de gevolgen van de coronamaatregelen voor diverse gezondheidsaspecten.

2.1 Sportdeelname

Kijken we naar de kernindicator wekelijks sporten, dan sportte in 2020 55 procent van de Nederlanders van 4 jaar en ouder minstens één keer per week.³ Voor de bevolking van 12 jaar en ouder bedraagt de wekelijkse sportdeelname 54 procent. Hiermee lijkt de wekelijkse sportdeelname stabiel.⁴

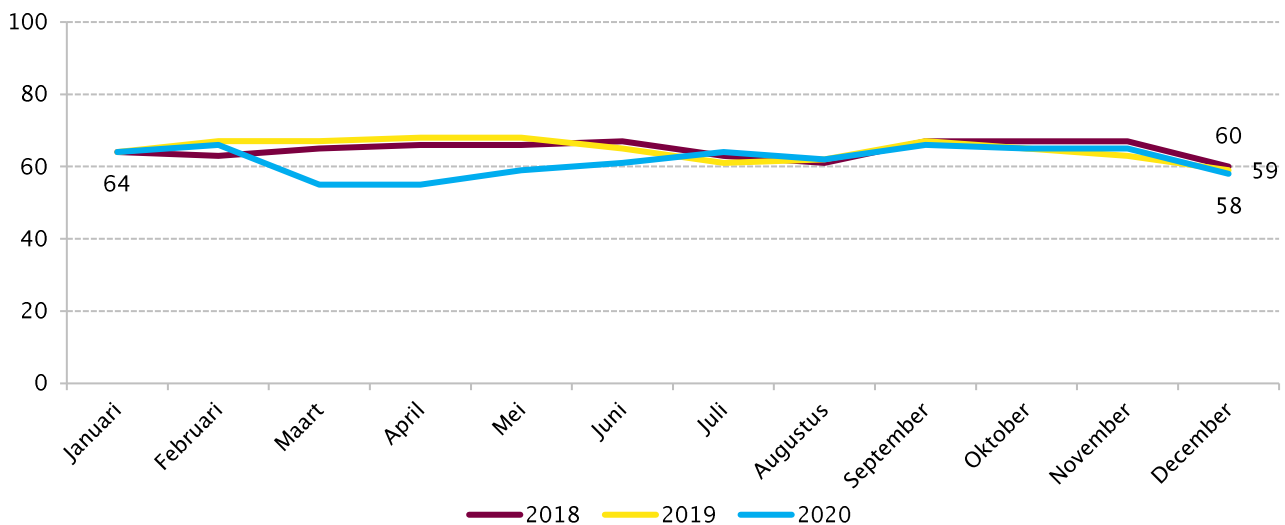
Op basis van cijfers van NOC*NSF⁵ is de dip in ‘wekelijkse’ sportdeelname (minstens vier keer per maand) het grootst tijdens de eerste lockdown in het voorjaar van 2020 (figuur 2.1). Verder blijkt dat de sportdeelname vanaf de zomermaanden vergelijkbaar is met voorgaande ‘normale’ jaren.

³ CBS en RIVM (2020). [Sportdeelname wekelijks](#).

⁴ Hierbij dient opgemerkt te worden dat de sportdeelname in 2020 door methodologische verschillen hoog lijkt uit te vallen. RIVM voert verdiepende analyses uit en zal hierover rapporteren.

⁵ Tot en met december 2020 heeft NOC*NSF samen met Ipsos de metingen van de maandelijkse sportdeelname in Nederland uitgevoerd. Sinds januari 2021 werkt NOC*NSF samen met onderzoeksbureau Kantar. Dat betekent dat er gebruik wordt gemaakt van een ander panel. Dit heeft invloed op de sportdeelnamecijfers. Kantar meet in haar panel gemiddeld een 9 procent lagere sportdeelname in Nederland. Wegens deze trendbreuk worden de deelnamecijfers voor de eerste maanden van 2021 niet in de figuur opgenomen.

Figuur 2.1 Sportdeelname (vier keer per maand of vaker) van Nederlandse inwoners (5–80 jaar) per maand in de periode 2018–2020 (in procenten)



Bron: NOC*NSF (NOC*NSF Sportdeelname Index), 2020. Bewerking: Mulier Instituut.

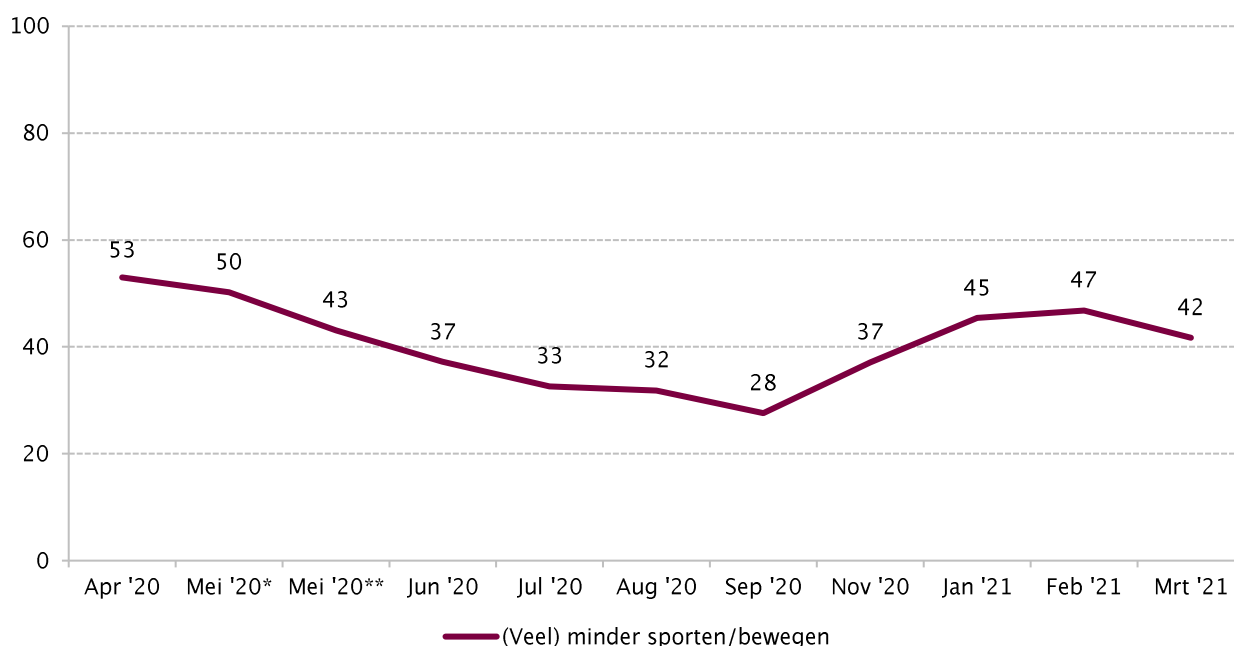
Volgens het gedragsonderzoek van het RIVM en de GGD GHOR Nederland geeft nog altijd elke maand een grote groep volwassenen aan dat zij (veel) minder sporten en/of bewegen dan voor de coronamaatregelen.⁶ Aan het begin van de coronacrisis in maart 2020 gaf 53 procent van de volwassenen aan minder te sporten en bewegen. Dat aandeel nam vervolgens elke maand iets af tot drie op de tien volwassenen (28%) in september, om vervolgens weer toe te nemen tot 45 procent in december 2020 (figuur 2.2). In februari 2021 sportte ongeveer de helft van de volwassenen (47%) minder dan voor ingang van de coronamaatregelen. Eind maart was dat aandeel, mogelijk als gevolg van kleine versoepelingen in de sportsector, afgenomen tot 42 procent. Tegenover de groep volwassenen die minder is gaan sporten en bewegen, staat een kleine groep volwassenen die (veel) meer is gaan sporten en/of bewegen (17%). Uitkomsten van het Nationaal Sportonderzoek⁷ zijn redelijk in lijn met de genoemde cijfers. Uit dit onderzoek blijkt dat in maart 2021 35 procent van de volwassenen naar eigen zeggen (veel) minder en 22 procent (veel) meer is gaan sporten en bewegen. NOC*NSF⁸ concludeert dat door de lockdown 52 procent van de volwassenen en 62 procent van de jongeren minder is gaan sporten of gestopt is.

⁶ Vragenlijstonderzoek RIVM en GGD GHOR Nederland. Onderzoek naar gedragsmaatregelen en welbevinden door RIVM en GGD GHOR Nederland. Elke drie weken vindt een peiling plaats. Resultaten te raadplegen via: <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/maatregelen-welbevinden/welbevinden-en-leefstijl>.

⁷ Nationaal Sportonderzoek, maart 2021.

⁸ NOC*NSF (2021). *NOC*NSF Sportdeelname Index maart 2020*. Amsterdam/Arnhem: Kantar/Nederlands Olympisch Comité/Nederlandse Sport Federatie.

Figuur 2.2 Aandeel Nederlanders (16 jaar en ouder) dat (veel) minder is gaan sporten en bewegen in de periode april 2020–maart 2021 (in procenten)



Bron: RIVM en GGD GHOR Nederland (Gedragswetenschappelijk onderzoek COVID-19), 2020–2021.

* 7 t/m 12 mei 2020

** 27 mei t/m 1 juni 2020

Sportdeelname van kinderen en jongeren

In de vorige monitor concludeerden we dat de sportdeelname van de jeugd in september weer was opgekrabbeld tot ‘normaal’. In het najaar van 2020 bleef het aandeel 5- tot en met 18-jarigen dat minstens vier keer per maand sportte stabiel. In december daalde de sportdeelname flink.⁹ December is ook in een normaal jaar een maand waarin minder gesport wordt, maar de afname was dit keer groter en het deelnamecijfer lag ver onder het niveau van december 2019. In november 2020 sportte 78 procent van de jeugdigen minstens vier keer per maand en in december was dat afgenomen tot 58 procent. Ter vergelijking: in november 2019 en december 2019 was dit respectievelijk 81 procent en 73 procent. Deze daling is waarschijnlijk veroorzaakt door de aangescherpte coronamaatregelen. Zo sloten halverwege december sporthallen, zwembaden en kinderopvang en buitenschoolse opvang.

De grote verschillen in sportdeelname tussen kinderen van 5 tot en met 12 jaar en de groep 13- tot en met 17-jarigen waarvan in het voorjaar van 2020 sprake was, zijn in de zomer van dat jaar bijgetrokken en in het najaar stabiel gebleven. In december 2020 sportte 53 procent van de 5- tot en met 12-jarigen en 65 procent van de 13- tot en met 17-jarigen minstens vier keer per maand. Het is ongebruikelijk dat de jeugd meer sport dan de groep jonge kinderen. De sportdeelname van de jonge kinderen is ten opzichte van november harder gedaald dan de sportdeelname van de jeugd. Waarschijnlijk is dit het gevolg van de volledige sluiting van sportverenigingen halverwege december. Vooral jonge kinderen sporten vaak bij een sportvereniging. In april 2021 lijkt de sportdeelname toegenomen ten

⁹ NOC*NSF (2021). [NOC*NSF Sportdeelname Index december 2020](#). Amsterdam/Arnhem: Ipsos/Nederlands Olympisch Comité/Nederlandse Sport Federatie.

opzichte van januari en februari 2021.¹⁰ De kleine versoepelingen in de maatregelen die in maart 2021 zijn doorgevoerd, zijn waarschijnlijk de oorzaak van deze toename.

Deelnameverschillen

Wanneer resultaten van het gedragsonderzoek van RIVM¹¹ naar opleidingsniveau worden uitgesplitst, zijn weinig verschillen te zien tussen de opleidingsniveaus. Dat wil zeggen dat laag-, middelbaar en hoogopgeleiden in vergelijkbare mate minder zijn gaan sporten en bewegen. Toch worden de sociaaleconomische verschillen in sport- en beweeggedrag door de coronacrisis vergroot. De sport- en beweegdeelname onder laagopgeleiden is namelijk altijd, dus ook in 'normale' jaren, lager dan die van middelbaar en hoogopgeleiden. Als de sport- en beweegdeelname ongeacht het opleidingsniveau in absolute zin in gelijke mate afneemt, betekent dit dat de afname onder laagopgeleiden die wel sporten groter is.¹²

Cijfers uit de Sportdeelname Index van NOC*NSF bevestigen dit beeld. De gemiddelde sportdeelname van laag- en middelbaar opgeleiden bedroeg in 2020 respectievelijk 51 procent en 62 procent, tegenover een gemiddelde sportdeelname van 70 procent onder hogeropgeleiden. In vergelijking met 2019 is de sportdeelname van hoogopgeleiden met 2 procentpunten afgenomen (was 72%), terwijl die van laag- en middelbaar opgeleiden met respectievelijk 4 en 5 procentpunten afnam.¹³ Voor het begin van de coronacrisis in februari 2020 bedroeg het verschil in sportdeelname tussen laag- en hoogopgeleiden 16 procentpunten; in december van dat jaar was dat toegenomen tot een verschil van 19 procentpunten. Ook in de eerste maanden van 2021 lijkt dit verschil niet kleiner te worden.¹⁴

Niet alleen naar opleidingsniveau zijn de verschillen in sport- en beweegdeelname vergroot. Zo zijn ook volwassenen, ouderen, chronisch zieken, eenzame en sociaal geïsoleerde mensen en mensen met een lage sociaal-economische status/laag inkomen minder gaan sporten en bewegen.¹⁵

Effect van maatregelen op sportdeelname

In maart is in het Nationaal Sportonderzoek en in de Sportdeelname Index van NOC*NSF gevraagd naar het effect van de coronamaatregelen op het sportgedrag van Nederlanders. Vier op de tien Nederlanders (41%, 16 t/m 79 jaar) zijn vanwege de coronamaatregelen nieuwe of andere vormen van sport en bewegen gaan beoefenen.¹⁶ Zo is 22 procent gaan wandelen, 7 procent gaan fietsen en 5 procent gaan hardlopen.

¹⁰ Volgens de Sportdeelname Index bedroeg de sportdeelname van de twee leeftijdsgroepen in januari 51 procent voor de 5- t/m 12-jarigen en 50 procent voor de 13- t/m 17-jarigen. In april was de sportdeelname gestegen tot respectievelijk 74 procent en 56 procent. Bron: [NOC*NSF Sportdeelname Index april 2020](#).

¹¹ Vragenlijstonderzoek RIVM en GGD GHOR Nederland. Onderzoek naar gedragsmaatregelen en welbevinden door RIVM en GGD GHOR Nederland. Elke drie weken vindt een peiling plaats. Resultaten te raadplegen via: <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/maatregelen-welbevinden/welbevinden-en-leefstijl>.

¹² Schoemaker, J. & Boer, W. de (2021). [Impact van veranderingen in sport en bewegen door het coronavirus in 2020. Van Coronacrisis naar Beweegcrisis?](#) Arnhem/Nijmegen: Sports & Economics Research Centre (SERC)/HAN University of Applied Sciences (HAN).

¹³ NOC*NSF (2020). [NOC*NSF Sportdeelname Index december 2020](#). Amsterdam/Arnhem: Ipsos/Nederlands Olympisch Comité*Nederlandse Sport Federatie.

¹⁴ NOC*NSF (2021). [NOC*NSF Sportdeelname Index april 2021](#). Amsterdam/Arnhem: Ipsos/Nederlands Olympisch Comité*Nederlandse Sport Federatie.

¹⁵ Ooms, L. (2021). [Corona en sporten en bewegen. Aandacht voor sociale ongelijkheid in sport- en beweegdeelname in gemeenten tijdens de coronacrisis. \(factsheet 2021/10\)](#). Utrecht: Mulier Instituut.

¹⁶ Nationaal Sportonderzoek, maart 2021.

Daarnaast zijn Nederlanders thuis oefeningen gaan doen voor fitness (16%) en yoga (5%). Een groot deel van hen is van plan om deze vormen van sport en bewegen ook na de coronacrisis te blijven beoefenen, vaak naast een sportactiviteit die zij al deden. Ongeveer een derde van de Nederlanders die deze activiteiten zijn gaan doen, wil deze ter vervanging van de andere activiteit blijven beoefenen. Voor yoga ligt dit aandeel met 47 procent nog wat hoger. Van de volwassenen die op een andere manier zijn gaan sporten en/of bewegen zegt 13 procent dit veel en 25 procent dit enigszins beter te vinden dan wat zij hiervoor deden. Drie op de tien volwassenen (31%) vinden dit ongeveer even goed, 22 procent vindt dit minder en 8 procent veel minder dan wat zij voorheen deden.

In het Nationaal Sportonderzoek is de invloed van de coronamaatregelen gedetailleerd uitgevraagd. Zo blijkt dat Nederlanders hun sport(en) niet kunnen beoefenen omdat de sportaccommodatie gesloten is, als gevolg van de avondklok en omdat zij normaal gesproken groepslessen volgen (zie tabel 2.1). Uit de cijfers van NOC*NSF komt een vergelijkbaar beeld naar voren: 8 procent van de jongeren en 12 procent van de volwassenen is door de avondklok minder gaan sporten of gestopt. Dit zijn vaker mannen dan vrouwen. Vrouwen kunnen hun sport(en) vaker dan mannen niet beoefenen omdat zij groepslessen volgen; voor mannen geldt vaker dat zij aan teamsport doen en daarom hun sport(en) niet kunnen beoefenen. 12 procent geeft aan dat zij meer zijn gaan bewegen, maar minder zijn gaan sporten.

Tabel 2.1 Invloed van de coronamaatregelen op het sport- en beweeggedrag van de Nederlandse bevolking van 16–79 jaar (in procenten, n=1.508)

Ik kan mijn sport(en) niet beoefenen omdat de sportaccommodatie gesloten is	19
De manier waarop ik sport/beweeg is veranderd	16
De mate waarin ik sport/beweeg is veranderd	16
Ik ben meer gaan bewegen, maar minder gaan sporten	12
Door de avondklok ben ik minder gaan sporten/bewegen	10
Ik kan mijn sport(en) niet beoefenen omdat ik normaal gesproken groepslessen volg	10
Ik kan mijn sport(en) niet beoefenen omdat ik aan een teamsport doe	6
Bij het beoefenen van één of meer van mijn sporten is het niet mogelijk om 1,5 meter afstand te houden	6
Geen van deze	10

Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), maart 2021.

Doordat sportaccommodaties tussen halverwege december 2020 en mei 2021 gesloten waren, is binnen sporten lange tijd onmogelijk geweest. De meerderheid van de binnensporters (58%) is tijdens de crisis buiten gaan sporten.¹⁷ Toch zijn er grote verschillen in sportdeelname tussen binnen- en buitensporters zichtbaar. Zeven op de tien binnensporters zijn minder gaan sporten of gestopt, tegenover vier op de tien buitensporters. De meerderheid van de Nederlanders (54%) is van mening dat het belangrijk is dat mensen kunnen blijven sporten bij sportclubs, ook binnen.

Ook op basis van het Nationaal Sportonderzoek kan geconcludeerd worden dat de deelname aan binnensport is afgenomen. Acht op de tien sporters (83%) die in 2019 bij een sportvereniging in een overdekte ruimte sportten (bijvoorbeeld volleybal en judo) doen dat in maart 2021 (veel) minder. Daarnaast doet 41 procent (veel) minder aan een binnensport buiten een sportvereniging om. Wandelaars en fietsers zijn in vergelijking met 2019 (veel) meer gaan wandelen (56%) en fietsen (40%) in de vrije tijd. Van degenen die aan buitenfitness deden, doet de helft (51%) dat nu (veel) meer. Vier op de tien

¹⁷ NOC*NSF (2021). [NOC*NSF Sportdeelname Index maart 2021](#). Amsterdam/Arnhem: Kantar/Nederlands Olympisch Comité/Nederlandse Sport Federatie.

Nederlanders (43%) die voor de coronacrisis met collega's een lunchwandeling maakten, doen dat in 2021 (veel) meer. 4 procent van de Nederlanders gaf aan dat zij in de situatie voor corona, in 2019, met collega's wandelden tijdens de lunch. In maart 2021 zegt zes procent van de volwassenen een lunchwandeling te maken.

Drie kwart van de Nederlanders (77%, 16 t/m 79 jaar) vindt het belangrijk om te blijven sporten en/of bewegen zolang de coronamaatregelen van kracht blijven. Vier op de tien (39%) vinden dit zelfs heel belangrijk.¹⁸ Vaak liggen hier gezondheidsgerelateerde redenen aan ten grondslag, zoals het op peil houden van de conditie (85%; zie paragraaf 2.3), maar sport blijkt ook een belangrijke uitlaatklep te zijn (39%). De motivatie om in coronatijd te sporten is voor velen echter lastig. Zo geeft 40 procent van de 5-tot en met 80-jarigen¹⁹ aan dat zij het in tijden van corona lastig vinden om de motivatie te vinden om alleen te sporten. Ongeveer de helft (46%) zegt het oude sportpatroon op te pakken zodra de lockdown voorbij is. Uit het Nationaal Sportonderzoek blijkt dat de helft van de volwassenen (16 t/m 79 jaar) zegt dat zij gemotiveerd zijn om zelf actief te blijven ondanks de maatregelen in de sport. Voor 17 procent geldt dat het hen niet lukt om actief te blijven zonder een trainer of instructeur.

Organisatieverband

In de vorige monitor concludeerden we dat het sporten in verenigingsverband in september 2020 nagenoeg weer op het niveau was van voor de coronamaatregelen. In het najaar van 2020 nam dat weer af (figuur 2.3). Evenals het sporten als abonnee van een commerciële sportaanbieder. Dit is zeer waarschijnlijk het gevolg van de maatregelen die toen golden. Zo waren in november 2020 de zwembaden tijdelijk gesloten en was in sportscholen het sporten in groepsverband niet toegestaan. Even later, in december, sloten zwembaden, sporthallen en sportscholen volledig hun deuren voor publiek. Dit resulteerde in het najaar van 2020 in een nieuwe toename van sporten in individueel en ongeorganiseerd verband. Dankzij corona hebben vijf op de tien sporters het voordeel van thuissporten ontdekt.²⁰ Doordat we anders en meer ongeorganiseerd zijn gaan sporten, zijn ook lichte verschuivingen zichtbaar in de sporttakken die zijn en worden beoefend. In de vorige monitor constateerden we dat door de destijds geldende beperkingen populaire sporten als fitness, voetbal en zwemmen lastig te beoefenen waren. Ongeorganiseerde buitensporten zoals wandelen, wielrennen, mountainbiken en buitenfitness waren daarentegen populair. Toen de verschillende sporten weer beoefend konden worden, nam de deelname aan wandelen in de zomer van 2020 licht af, om vervolgens in het najaar weer toe te nemen.²¹ Mogelijk komt dit door de nieuwe beperkingen en doordat de beoefening van andere sporten sterk(er) weersafhankelijk is. Tennis staat sinds juni stevast in de top tien van meest beoefende sporten.

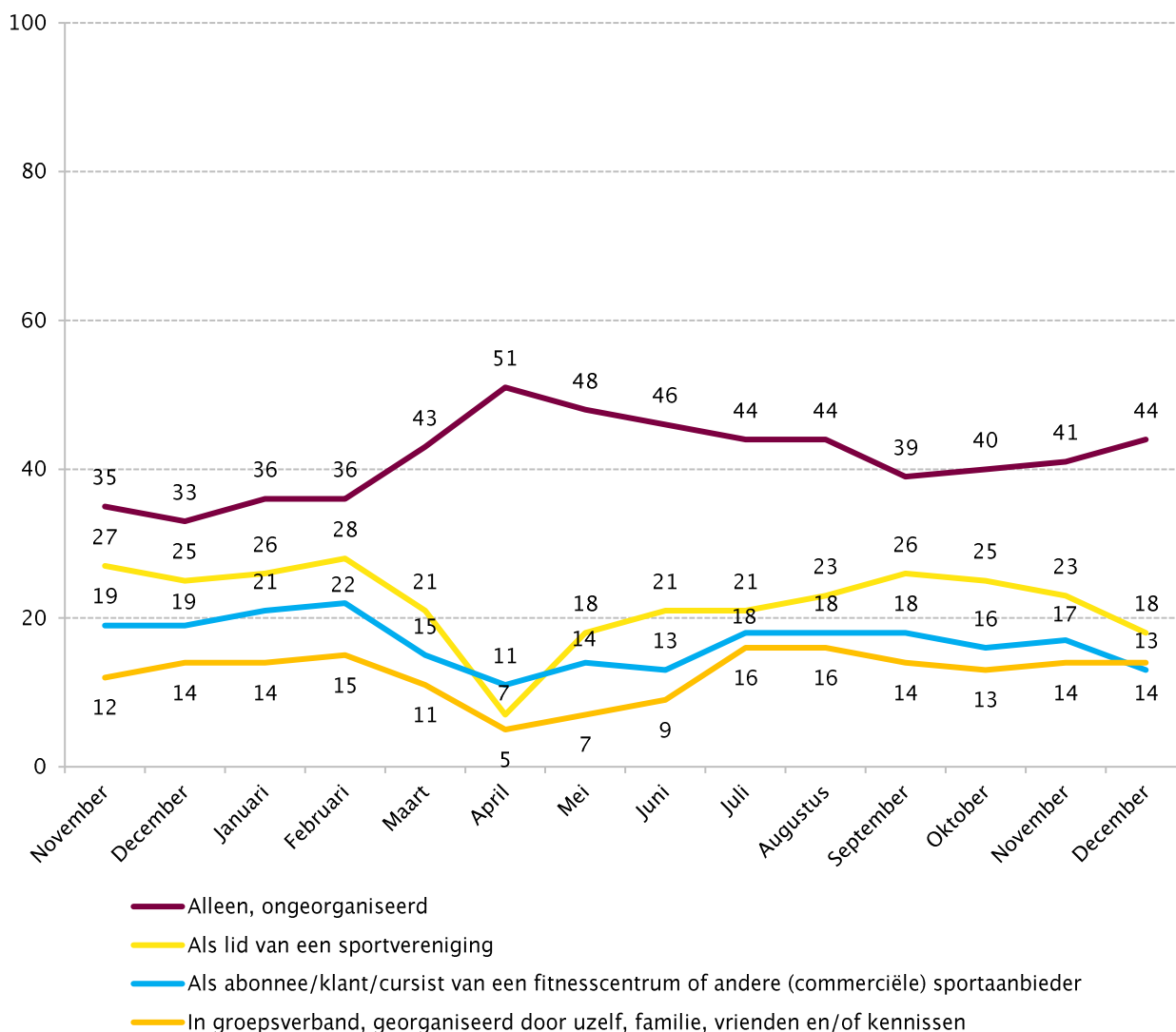
¹⁸ Nationaal Sportonderzoek, maart 2021.

¹⁹ NOC*NSF (2021). [NOC*NSF Sportdeelname Index maart 2020](#). Amsterdam/Arnhem: Kantar/Nederlands Olympisch Comité*Nederlandse Sport Federatie.

²⁰ Nationaal Sportonderzoek, maart 2021.

²¹ NOC*NSF (2020). [NOC*NSF Sportdeelname Index december 2020](#). Amsterdam/Arnhem: Ipsos/Nederlands Olympisch Comité*Nederlandse Sport Federatie.

Figuur 2.3 Verband waarin Nederlanders (5–80 jaar) sportten in de periode november 2019–december 2020 (in procenten)



Bron: NOC*NSF, Sportdeelname Index, december 2020. Bewerking: Mulier Instituut.

2.2 Beweeggedrag

In 2020 voldeed 53 procent van de Nederlanders van 4 jaar en ouder aan de beweegrichtlijnen.^{22 23} Het aandeel volwassenen dat voldoet aan de beweegrichtlijnen lijkt niet gedaald ten opzichte van eerdere jaren. Dit is het gevolg van een toename in wandelen, huishoudelijk werk, tuinieren en klussen.

²² Dit is een van de kernindicatoren Sport en Bewegen om de stand van zaken op het terrein van sport en bewegen te kunnen volgen. Volwassenen voldoen aan de beweegrichtlijnen als zij minstens 150 minuten per week verspreid over diverse dagen aan ten minste matig intensieve inspanning (bv. wandelen en fietsen) doen. Ook moeten zij minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten doen, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen. Voor kinderen (4 t/m 17 jaar) geldt dat zij minimaal één uur per dag matig of zwaar intensieve inspanning moeten leveren, gecombineerd met driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.

²³ CBS i.s.m. RIVM (2020). [Beweegrichtlijnen](#).

Uit onderzoek van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN)²⁴ blijkt een groot negatief effect van de coronacrisis op de beweegdeelname van volwassen Nederlanders (25 jaar en ouder). Zij concluderen, deels op basis van andere onderzoeksbronnen, dat voor de coronacrisis de helft (46%) van de volwassen bevolking aan de beweegrichtlijnen voldeed en dat dit tijdens de eerste coronagolf in april 2020 afgenomen was tot een derde (29%) van de bevolking. In de zomer kwam de beweegdeelname weer grotendeels op het niveau van voor de crisis (44%), maar de beweegdeelname nam tijdens de tweede golf en bijbehorende lockdown weer flink af. Eind december 2020 bewoog 36 procent van de volwassen Nederlanders voldoende. Voor heel 2020 komt dit gemiddeld neer op een daling van 6,2 procentpunt. Dat zijn omgerekend 750.000 Nederlanders.

Niet voor iedereen is de kans op minder bewegen even groot, zo concluderen de onderzoekers van de HAN. De kans op minder bewegen was relatief groot voor gezinnen met (jonge) thuiswonende kinderen, en dan met name voor moeders. Ook zijn de sociaaleconomische verschillen in beweeggedrag toegenomen. Als rekening wordt gehouden met achtergrondkenmerken als leeftijd, geslacht en de mate van bewegen vóór de coronacrisis, was de kans om minder te bewegen significant groter onder lageropgeleiden dan onder hogeropgeleiden. In paragraaf 2.1 benoemden we al dat een klein maar substantieel deel van de bevolking (17% in maart 2021) tijdens de coronacrisis meer is gaan sporten en bewegen. Uit onderzoek van de HAN blijkt dat dit relatief vaak vrouwen, hogeropgeleiden en volwassenen in de leeftijd tot 45 jaar zijn.

Uit onderzoek van het Maastricht UMC bleek dat een groot deel van de kinderen (4 tot 18 jaar) in september 2020 minder bewoog dan voor het begin van de coronacrisis. Deze trend lijkt zich voort te zetten, ook toen scholen en sportclubs open waren. In het laatste kwartaal van 2020 bewoog de helft van de kinderen nog steeds aanzienlijk minder.²⁵

Ouderen bewegen sinds het begin van de coronacrisis eveneens minder. De Vrije Universiteit Amsterdam²⁶ concludeert op basis van haar onderzoek dat ongeveer de helft van de thuiswonende ouderen (62-98 jaar) sinds het begin van de coronacrisis minder is gaan bewegen. Dit is vooral het geval bij ouderen die in quarantaine hebben gezeten. Oudere vrouwen, mensen die alleen wonen en mensen met functionele beperkingen (bv. niet kunnen traplopen zonder rust en niet zelfstandig kunnen douchen) bewegen minder dan mannen, mensen die samenwonen en ouderen zonder deze beperkingen.

2.3 Gevolgen voor gezondheid en welzijn

De huidige crisis heeft niet alleen zijn weerslag op de sport- en beweegdeelname van Nederlanders, maar ook op de gezondheid en het welzijn van de bevolking. Daarbij komt dat inactiviteit samenhangt met een hoger risico op ernstige coronaklachten. Consequent voldoende bewegen verkleint deze ernstige klachten.²⁷

²⁴ Schoemaker, J. & Boer, W. de (2021). [*Impact van veranderingen in sport en bewegen door het coronavirus in 2020. Van Coronacrisis naar Beweegcrisis?*](#) Arnhem/Nijmegen: Sports & Economics Research Centre (SERC)/HAN University of Applied Sciences (HAN).

²⁵ Maastricht UMC (2021, 5 februari). [*Voortdurende coronacrisis heeft lange termijn invloed op leefstijl kinderen.*](#)

²⁶ Visser, M., Schaap, L.A. & Wijnhoven, H.A.H. (2020). Self-Reported Impact of the COVID-19 Pandemic on Nutrition and Physical Activity Behaviour in Dutch Older Adults Living Independently. *Nutrients*, 12(12), 3708. <https://doi.org/10.3390/nu12123708>.

²⁷ Sallis, R., Young, D.R., Tartof, S.Y., Sallis, J.F., Sall, J., Li, Q., Smith, G.N. & Cohen, D.A. (2021). [*Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients.*](#) *British Journal of Sports Medicine*. doi: 10.1136/bjsports-2021-104080.

Leefstijl

Een gezonde leefstijl is belangrijk om mentaal, fysiek en sociaal gezond te zijn en blijven. Daarnaast zorgt een gezonde leefstijl ervoor dat je minder kwetsbaar bent voor het coronavirus. Personen met leefstijlgerelateerde ziekten, zoals overgewicht, diabetes, hart- en vaatziekten en longziekten als COPD, behoren namelijk tot de risicogroepen.

Tijdens de persconferentie van 8 maart 2021 zei demissionair premier Rutte dat ‘we gezamenlijk miljoenen kilo’s zijn aangekomen’. Uit onderzoek van het Voedingscentrum²⁸ eind 2020 blijkt dat 63 procent van de Nederlanders op gewicht is gebleven en dat 17 procent is aangekomen. Nederlanders van wie het gewicht toenam, kwamen gemiddeld 2,6 kilo aan. De belangrijkste redenen dat zij aankwamen zijn minder bewegen (38%), ongezonder eten (25%) en een combinatie daarvan (17%). Daar staat tegenover dat 16 procent van de Nederlanders afviel, gemiddeld 1,6 kilo per persoon. Onder aan de streep zijn Nederlanders in totaal 5 miljoen kilo aangekomen.²⁹ Volgens Ipsos zijn Nederlanders die aankwamen gemiddeld 5,6 kilo aangekomen.³⁰ Het aandeel volwassenen met overgewicht en obesitas bleef in 2020 gelijk.³¹ Het is ook niet zo dat Nederlanders massaal ongezonder zijn gaat eten. In maart 2021 eet drie kwart van de Nederlanders (74%) nog hetzelfde als voor de coronacrisis en zegt 15 procent (veel) gezonder te zijn gaan eten.³² Dit is het hoogste aandeel sinds het uitbreken van de crisis. 12 procent eet (veel) ongezonder.

11 procent van de volwassenen die alcohol drinken, zegt (veel) meer te zijn gaan drinken (maart 2021), terwijl 28 procent juist (veel) minder is gaan drinken sinds de coronacrisis. Een derde van de rokers (32%) is (veel) vaker gaan roken; 17 procent van de rokers rookt (veel) minder. In de eerste golf (in mei) was verveling de belangrijkste reden om meer te roken. In de tweede golf (in december) is dat stress: van de rokers die sinds de tweede golf meer zijn gaan roken, geeft 54 procent aan dat dit komt doordat ze meer gestrest zijn.³³ Wel is het totale aantal rokers in 2020 gedaald: 20 procent van de volwassenen rookt, ten opzichte van 22 procent in 2019.³⁴ Uitgaanders gebruikten tijdens de eerste lockdown en de versoepelingen daarna minder alcohol en traditionele uitgaansdrugs zoals ecstasy en amfetamine dan in dezelfde periode in 2019. Cannabis, cocaïne, ketamine en psychedelica werden door ongeveer evenveel uitgaanders gebruikt. Dit zijn drugs die ook voor de coronacrisis al vaker in de thuissetting gebruikt werden.³⁵

²⁸ Voedingscentrum (2020). [Veranderingen in eetgedrag in coronatijd](#).

²⁹ Knegt, J. (2021, 9 maart). [Zijn Nederlanders echt miljoenen coronakilo's aangekomen?](#) *De Volkskrant*.

³⁰ Ipsos (2021, 21 januari). [Kwart van de Nederlanders komt aan tijdens coronacrisis, maar 4 op de 10 proberen daarentegen ook af te vallen](#).

³¹ CBS (2021, 11 maart). [Aantal volwassen rokers in 2020 gedaald](#).

³² 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/gedragsonderzoek/maatregelen-welbevinden/welbevinden-en-leefstijl>.

³³ Bommelé, J. & Willemsen, M. (2021). [Roken en de coronacrisis](#). Utrecht: Trimbos-instituut.

³⁴ CBS (2021, 11 maart). [Aantal volwassen rokers in 2020 gedaald](#).

³⁵ Trimbos (2021, 9 maart). [Nieuwe cijfers uitgaan en middelengebruik tijdens coronapandemie](#).

Onderzoekers van de HAN³⁶ hebben onderzocht of veranderd beweeggedrag samenhangt met de leefstijlfactoren voedingsgedrag, alcoholconsumptie en roken. Volwassenen die in april 2020 aangaven dat zij minder gezond zijn gaan eten ten opzichte van voor de coronacrisis, zijn tijdens de coronacrisis ook relatief veel minder gaan bewegen. De kans dat zij minder zijn gaan bewegen was de helft groter dan voor personen die even (on)gezond zijn blijven eten. Volwassenen die aangaven gezonder te eten hadden een kwart grotere kans op meer bewegen dan volwassenen die hun voedingspatroon niet hebben aangepast. Opvallend is dat de kans dat zij minder zijn gaan bewegen ook iets (3%) groter was.

Rokers en niet-rokers en volwassenen die wel of geen alcohol drinken zijn in ongeveer gelijke mate meer gaan bewegen tijdens de coronacrisis. Wel is de kans om minder te gaan bewegen onder rokers groter dan onder niet-rokers. Voor volwassenen die gematigd alcohol drinken is de kans op zowel minder als meer bewegen kleiner dan voor volwassenen die helemaal geen alcohol drinken.

Kinderen zijn niet alleen minder gaan bewegen, maar ook ongezonder gaan eten en drinken, in gewicht aangekomen en minder gaan slapen.³⁷ Zo geeft eind 2020 bijna de helft van de kinderen aan korter te slapen dan voor de coronacrisis en een derde zegt dat de schermtijd is toegenomen. Vooral kinderen die al overgewicht hebben, geven aan zwaarder te zijn geworden. Er is ook een groep kinderen die meer is gaan bewegen (40%), meer fruit eet (20%) en meer water drinkt (33%). Met name kwetsbare kinderen lijken ongezonder te zijn gaan leven. Hierdoor is de kloof tussen kinderen die gezond en ongezond leven gegroeid.

Mentaal welbevinden

Volwassenen geven hun leven in het begin van 2021 een lager rapportcijfer (6.6) dan in de maanden daarvoor (7.0).³⁸ In januari 2021 gaf bijna een kwart van de volwassenen dat hun psychische gezondheid achteruit is gegaan ten opzichte van voor het begin van de coronacrisis. In oktober 2020 was dit nog een zesde van de volwassenen. Ook is het aantal mensen dat aangeeft depressie- of angstklachten te hebben ten opzichte van oktober toegenomen. Uit cijfers van het RIVM en de GGD³⁹ blijkt dat begin mei 2021 5 procent van de volwassenen zich de afgelopen zeven dagen (heel) vaak angstig heeft gevoeld. Daarnaast voelde 12 procent zich (heel) vaak gestrest. Deze cijfers laten geen toename ten opzichte van november 2020 zien. Uit het onderzoek van Trimbos⁴⁰ blijkt daarnaast dat meer mensen slaapproblemen hebben en vaker gevoelens van emotionele eenzaamheid ervaren. Volgens de cijfers van RIVM en GGD had in mei 16 procent last van slaapproblemen en voelde meer dan de helft (59%) van de volwassenen zich enigszins tot sterk eenzaam. Uit beide onderzoeken blijkt dat de eenzaamheid het hoogst is onder de groep jongvolwassenen. De ervaren eenzaamheid nam in de periode april tot en met juli 2020 af en steeg vervolgens in de periode augustus 2020 tot en met februari 2021. In de periode dat de eenzaamheid afnam

³⁶ Schoemaker, J. & Boer, W. de (2021). [*Impact van veranderingen in sport en bewegen door het coronavirus in 2020. Van Coronacrisis naar Beweegcrisis?*](#) Arnhem/Nijmegen: Sports & Economics Research Centre (SERC)/HAN University of Applied Sciences (HAN).

³⁷ Maastricht UMC (2021, 5 februari). [*Voortdurende coronacrisis heeft lange termijn invloed op leefstijl kinderen.*](#)

³⁸ Trimbos (2021, 25 februari). [*Langdurige coronacrisis leidt tot toename psychische klachten en behoefte aan perspectief.*](#)

³⁹ Vragenlijstonderzoek RIVM en GGD GHOR Nederland. Onderzoek naar gedragsmaatregelen en welbevinden door RIVM en GGD GHOR Nederland. Elke drie weken vindt een peiling plaats. Resultaten te raadplegen via: <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/maatregelen-welbevinden/welbevinden-en-leefstijl>.

⁴⁰ Trimbos (2021, 25 februari). [*Langdurige coronacrisis leidt tot toename psychische klachten en behoefte aan perspectief.*](#)

gingen de sport en horeca weer open (1 juni 2020). Trimbos constateert dat mensen behoefte hebben aan perspectief en de mogelijkheid tot meer sociale contacten. Desondanks ervaart het merendeel van de volwassenen (60%) ook positieve gevolgen van de huidige crisis, namelijk meer rust en saamhorigheid. In het gedragsonderzoek van RIVM en GGD GHOR Nederland geeft een groep van 16 procent aan dat de coronapandemie een positief effect op het leven heeft gehad, en 29 procent geeft aan dat het hun positieve dingen heeft opgeleverd (mei 2021). De groep die negatieve invloeden ervaart is echter groter: zo geeft 39 procent aan dat corona een negatief effect heeft op hun leven en heeft het voor 34 procent van de volwassenen negatieve dingen opgeleverd.

Het SCP⁴¹ concludeert dat de Nederlandse bevolking zich over het algemeen redelijk goed door de coronacrisis heen lijkt te slaan. Hoewel meer mensen aangeven zich (iets) somberder te voelen dan voor corona, zijn het psychisch welbevinden en de tevredenheid met het leven gemiddeld over de periode 2015 tot en met 2020 nagenoeg stabiel. De ervaren gezondheid veranderde evenmin tijdens de coronacrisis. De jongvolwassenen lieten wel een daling in het psychisch welbevinden en de levenstevredenheid zien. De Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd⁴² concludeert dat psychische problemen onder jongeren zijn verergerd en de acute hulpvraag is toegenomen. Dit komt doordat problemen tijdens de coronacrisis later gesignaleerd worden. Zij zien een toename van complexe en chronische problematiek onder jongeren, zoals suïcidaliteit, verslaving, gedragsproblematiek, eetstoornissen, en zelfbeschadiging.

Sporten en bewegen belangrijk voor fysieke en mentale gezondheid

In paragraaf 2.1 bleek al dat drie kwart van de volwassen Nederlanders het belangrijk vindt om te blijven sporten en bewegen. Redenen hiervoor zijn vooral gerelateerd aan de lichamelijke gezondheid (tabel 2.2). Gezondheidsredenen zijn altijd, dus ook in 'normale' jaren, de voornaamste redenen voor volwassenen om te sporten en bewegen. Men lijkt op gewicht blijven (56%) een belangrijkere reden te vinden in coronatijd. Zo sportten in 2018 vier op de tien volwassenen (44%) om af te slanken of ten behoeve van hun uiterlijk.⁴³ Mensen die het belangrijk vinden ten tijde van de coronamaatregelen te blijven sporten en bewegen lijken dat even vaak te doen omdat zij sport als uitlaatklep beschouwen (39%) als in 2018 (37%). Gezelligheid lijkt een minder belangrijke reden, maar dat is logisch gezien de beperkingen die lange tijd voor sporten in groepsverband golden.

Uit cijfers van NOC*NSF⁴⁴ blijkt dat 43 procent van de Nederlanders zich door de tweede lockdown fysiek minder fit voelt. Een vergelijkbaar aandeel (41%) voelt zich mentaal minder fit. In het Nationaal Sportonderzoek⁴⁵ is gevraagd wat voor invloed het anders of minder sporten en bewegen heeft gehad. Een derde van de volwassenen (31%) zegt dat de conditie teruggelopen is. Daarnaast ervaart 17 procent krachtverlies en is 16 procent eerder geïrriteerd of ervaart meer stress/angst. Toch heeft het ook positieve invloeden. Zo geeft 15 procent aan dat zij nu tussendoor een luchtje kunnen scheppen en heeft 10 procent meer tijd voor sporten en bewegen vanwege het wegvallen van woon-werkverkeer.

⁴¹ Klerk, M. de, Olsthoorn, M., Plaisier, I., Schaper, J. & Wagemans, F. (red.) (2021). [*Een jaar met corona. Ontwikkelingen in de maatschappelijke gevolgen van corona*](#). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP).

⁴² Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (2021). [*Onvoldoende tijdige en juiste hulp voor jongeren met ernstige psychische problemen*](#). Utrecht: Inspectie voor Gezondheidszorg en Jeugd.

⁴³ Dool, R. van den (2019). [*Motivatatie om te sporten en bewegen \(factsheet 2019/2\)*](#). Utrecht: Mulier Instituut.

⁴⁴ NOC*NSF (2021). [*NOC*NSF Sportdeelname Index maart 2020*](#). Amsterdam/Arnhem: Kantar/Nederlands Olympisch Comité/Nederlandse Sport Federatie.

⁴⁵ Nationaal Sportonderzoek, maart 2021.

Tabel 2.2 Redenen waarom het belangrijk is om te blijven sporten en/of bewegen zolang de coronamaatregelen van kracht zijn, Nederlandse bevolking 16 t/m 79 jaar (in procenten, n=1.180)

Om een goede conditie te behouden	85
Om op gewicht te blijven	56
Als uitlaatklep	39
Om geen kracht te verliezen	37
Om verveling tegen te gaan	26
Voor de weerbaarheid tegen het virus	26
Voor de gezelligheid	16
Om mijn sportvaardigheden op peil te houden	15
Om andere mensen te blijven zien	12
Anders	4

Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), maart 2021.

Sportdeelname lijkt effectiever bij het tegengaan van gezondheidsrisico's dan bewegen. Zo zijn sporten en fietsen gerelateerd zijn aan een lagere kans op diabetes dan wandelen of tuinieren.⁴⁶ Dit effect is groter bij mensen met een gezond gewicht dan bij mensen met overgewicht of obesitas. Voor mensen met een gezond gewicht zijn sporten, fietsen en tuinieren gerelateerd aan een significant langere levensverwachting. Voor personen met overgewicht of obesitas geldt dit alleen voor fietsen.

Onderzoekers van de HAN⁴⁷ hebben het veranderde sport- en beweeggedrag vertaald naar gezonde levensjaren en kwaliteit van leven. Sporten en bewegen hangt immers samen met een hogere levensverwachting en lagere kansen op onder meer hart- en vaatziekten, diabetes en dementie. Door minder te gaan bewegen zijn in 2020 in Nederland 69.000 gezonde levensjaren verloren gegaan, maar er zijn door volwassenen die meer zijn gaan bewegen ook 23.000 gezonde levensjaren gewonnen. Netto zijn door het veranderde beweeggedrag 46.000 gezonde levensjaren verloren onder de 25-plussers. Daarmee kostte dat de samenleving naar schatting 2,3 miljard euro aan gezondheidswaarde.

2.4 Conclusie

In het najaar van 2020 concludeerden we dat de sport- en beweegdeelname, ondanks een toename in de zomer van dat jaar, erg kwetsbaar was en onder druk stond van de coronamaatregelen. De coronamaatregelen hebben nog altijd een negatieve invloed op de sport- en beweegdeelname. Diverse onderzoeken tonen aan dat Nederlanders sinds het begin van de coronacrisis minder zijn gaan sporten en bewegen. Wel lijkt het erop dat frequente sporters alternatieven hebben gevonden voor sporten in verenigings- en groepsverband.

Het aandeel volwassenen dat voldoet aan de beweegrichtlijnen lijkt niet gedaald. Dit is het gevolg van een toename in wandelen, huishoudelijk werk, tuinieren en klussen. Dit zijn activiteiten die we sinds het begin van de coronacrisis massaal zijn gaan doen omdat andere (beweeg)activiteiten niet mogelijk

⁴⁶ Boer, W. de, Corpeleijn, E., Dekker, L., Mierau, J. & Koning, R. (2021). [How is sport participation related to mortality, diabetes and prediabetes for different body mass index levels?](#) *Scandinavian Journal of Medicine & Science In Sports*, 31, 1342–1351. doi: 10.1111/sms.13940

⁴⁷ Schoemaker, J. & Boer, W. de (2021). [Impact van veranderingen in sport en bewegen door het coronavirus in 2020. Van Coronacrisis naar Beweegcrisis?](#) Arnhem/Nijmegen: Sports & Economics Research Centre (SERC)/HAN University of Applied Sciences (HAN).

waren of omdat we meer vrije tijd hadden. Onder aan de streep lijkt in ons beweegpatroon de dalende sportdeelname te worden gecompenseerd door een duidelijke toename van huishoudelijk werk en wandelen. Dit wil echter niet zeggen dat de gevolgen voor de gezondheid hiermee worden gecompenseerd. Intensieve beweegactiviteiten als sporten en fietsen hebben positievere gezondheidseffecten dan laagintensieve beweegactiviteiten zoals wandelen of tuinieren. De verandering in beoefende activiteiten door corona kan op de langere termijn dus doorwerken in de gezondheid van Nederlanders.

In de vorige monitor constateerden we dat tijdens de coronacrisis verschillen in sport- en beweegdeelname zichtbaar zijn naar leeftijd en opleidingsniveau. Vooral naar opleidingsniveau zijn nog altijd verschillen zichtbaar. Onderzoekers constateren dat de sociale verschillen worden vergroot en dat de coronacrisis leidt tot een groeiende kloof tussen laag- en hoogopgeleid.

Deelname aan binnensporten is vanwege de maatregelen die lange tijd van kracht waren afgenomen. Daar staat tegenover dat wandelaars en fietsers in hun vrije tijd meer zijn gaan wandelen en fietsen. Recreatieve en ongeorganiseerde sportvormen lijken nog altijd van de coronacrisis te profiteren. Belangrijkste redenen dat volwassenen hun (veelal verenigings)sporten niet konden beoefenen waren de sluiting van de sportaccommodaties, de avondklok en de restricties op trainingen, competities en groepslessen.

Ondanks de berichten dat Nederlanders miljoenen kilo's zijn aangekomen, is het aandeel mensen met obesitas en overgewicht niet toegenomen. Tegenover de groep Nederlanders die is aangekomen, staat een vergelijkbare groep die is afgevallen (al staat het aantal aangekomen en afgevallen kilo's niet met elkaar in verhouding). De groep Nederlanders die (veel) minder is gaan drinken, is groter dan de groep die (veel) meer is gaan drinken. Dit gaat voor roken niet op: daar is het tegenovergestelde het geval. Wel is het totale aantal rokers in 2020 gedaald. Nederlanders geven aan zich door de lockdown fysiek en mentaal minder fit te voelen en conditie te hebben ingeleverd.

Al met al lijkt de Nederlandse bevolking zich over het algemeen redelijk goed door de coronacrisis heen te slaan. Iets meer mensen voelen zich somberder dan voor corona, maar het psychisch welbevinden, de tevredenheid met het leven en de ervaren gezondheid veranderden door de coronacrisis niet. Jongeren en jongvolwassen blijken mentaal het meeste last van de coronacrisis te ondervinden.

