

Thuis, de vergeten sportaccommodatie
Sportdeelname in eigen huis of tuin

Remko van den Dool

Wesley van den Breul

Thuis, de vergeten sportaccommodatie

Sportdeelname in eigen huis of tuin

Met ondersteuning van het ministerie van VWS

Remko van den Dool

Wesley van den Breul

© Mulier Instituut
Utrecht, september 2021

Mulier Instituut
sportonderzoek voor beleid en samenleving

Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht
Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht
T +31 (0)30 721 02 20 | I www.mulierinstituut.nl
E info@mulierinstituut.nl | T @mulierinstituut

Inhoudsopgave

1.	Inleiding	4
2.	Historische ontwikkeling thuisport	6
3.	Deelname thuisport	7
3.1	Via locatie vastgesteld (Nationaal Sportonderzoek)	7
3.2	Via locatie afgeleid (Vrijetijdsomnibus)	9
3.3	Naar bestede tijd (Tijdbestedingsonderzoek)	10
3.4	De deelnameonderzoeken samengenomen	10
4.	Kenmerken van thuisport	11
4.1	Meest beoefende thuisporten	11
4.2	Hulpmiddelen thuisport	13
4.3	Instructie thuisport	14
4.4	Plek voor thuisport in huis of tuin	16
5.	Profiel thuisporter	18
6.	Motieven en belemmeringen deelname	20
7.	Samenvatting en conclusies	23
	Literatuur	24

1. Inleiding

Aanleiding

Meedoen aan *Nederland in Beweging*, voetballen in de achtertuin, tennissen op een eigen baan, dammen aan de keukentafel: thuisport kent vele gedaanten. Thuisport is mogelijk door een breed aanbod aan sportapparaten, maar ook aan oefeningen op televisie en internet. Op de achtergrond speelt de behoefte aan flexibiliteit bij sporten en bewegen een rol. In het voorjaar van 2020 bleven sporten en bewegen in de openbare ruimte en thuis vanwege de komst van corona naar Nederland gedurende enige tijd als enige mogelijkheden over.

Thuisport krijgt weinig aandacht van overheden en sportorganisaties. Sportverenigingen, sportbonden en NOC*NSF vormen een krachtige organisatie die voor de belangen van clubsporters opkomt. NLActief vertegenwoordigt ondernemers in de fitnessbranche. Buitensporters zoals hardlopers en skaters zijn niet speciaal vertegenwoordigd, maar hebben hun zichtbaarheid als voordeel. Overheden investeren in voorzieningen zoals routes en skatebanen om buitensport te stimuleren. De vrijwel onzichtbare thuisporters zijn echter niet verenigd in een bond. Tijdens de coronapandemie ontstond in de media wel enige aandacht voor deze plaats om te sporten. Thuisport kan bijdragen aan het halen van de beweegrichtlijnen om de fysieke gezondheid te verbeteren. Daarnaast kan deze helpen om de mentale gezondheid op peil te houden. Daarom zouden we graag meer over thuisport willen weten. Wie is de thuisporter, hoeveel mensen sporten thuis, wat zijn hun motieven en hoe belangrijk is deze locatie in verhouding tot andere sportplekken?

Vraagstelling

In dit rapport schetsen we een overzicht van de staat van thuisport in Nederland. Hoeveel Nederlanders beoefenen thuis of in de tuin een sport? Welke mensen doen dit en waarom kiezen zij ervoor om thuis te sporten? Op welke manier sporten zij thuis? En hoe heeft de coronapandemie invloed gehad op het thuisportgedrag van de Nederlanders?

Definitie sportdeelname in huis of tuin

In dit rapport houden we een zo breed mogelijke definitie van thuisport aan: het beoefenen van sport of lichamelijke oefeningen in de eigen woning of tuin. Ook niet-fysieke sporten zoals schaken, dammen en bridgen vallen hieronder. In dit rapport gebruiken we diverse onderzoeken die op verschillende manieren vragen naar thuisport of hierover zaken afleiden uit een samenstelling van vragen. De onderzoeken maken gebruik van termen zoals (lichamelijke) oefeningen en sport. De term 'sport' geldt als restrictiever dan 'oefeningen'. Niet alle deelnemers aan (lichamelijke) oefeningen zullen hun activiteiten sport noemen. Daardoor is de deelname aan lichamelijke oefeningen in dit rapport wellicht onderbelicht. Mogelijk speelt ook de duur van een activiteit mee bij de vraag of iemand deze als sport beschouwt. De één zal vijf minuten strekken voor het slapengaan niet beschouwen als thuisport, maar de dagelijkse deelname aan *Nederland in beweging* wel (15 minuten). In het rapport verwijzen we naar thuisport voor de deelname in huis en/of tuin.

Gebruikte methoden

Voor dit rapport hebben in het Nationaal Sportonderzoek NSO in het najaar van 2020 vragen aan de bevolking (16-80 jaar) over thuisport meegelopen. In dit online onderzoek, uitgevoerd door Ipsos, komen vooral redenen aan de orde om wel of niet thuis een sport te beoefenen. De uitkomsten zijn naar diverse achtergrondkenmerken gewogen, waaronder de sportfrequentie. In het voorjaar van 2021 is een aantal vragen uit dit onderzoek herhaald.

Het tweede onderzoek waar we in dit rapport gebruik van maken is de Vrijetijdsomnibus (VTO). Dit onderzoek bestaat sinds 2012 en wordt om de twee jaar uitgevoerd. Van 2012 tot 2018 heeft het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) hierover gerapporteerd en vanaf de meting 2020/2021 zal het Mulier Instituut dat doen. Het onderzoek is uitgevoerd door het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Het CBS maakt gebruik van steekproeven uit het bevolkingsregister. De meeste informatie is gebaseerd op de metingen van 2012 tot 2018, dus vóór de komst van corona in Nederland. Alleen voor het beschrijven van de trend hebben we gebruik gemaakt van de informatie over 2020.

Eveneens van het SCP/CBS is het Tijdbestedingsonderzoek (TBO). Voor dit onderzoek registreren respondenten gedurende een week hun activiteiten. Ook dit onderzoek maakt gebruik van een steekproef uit het bevolkingsregister. Van dit onderzoek kunnen we beschikken over de meting van 2016. In 2021 loopt een nieuwe meting, die in 2022 beschikbaar komt.

Om de betekenis van de uitkomsten te verhelderen hebben we in het najaar van 2020 acht kwalitatieve interviews uitgevoerd met mensen die thuis of in de tuin een sport beoefenen of aan lichamelijke oefeningen doen.

Leeswijzer

In het volgende hoofdstuk gaan we in op de ontwikkeling van thuis sport in de tijd. In het derde hoofdstuk staan we stil bij hoeveel Nederlanders thuis aan sport doen. Hiervoor gebruiken we de bij methoden beschreven onderzoeken. In hoofdstuk 4 lichten we toe welke sporten thuis sporters beoefenen, welke hulpmiddelen zij gebruiken, welke instructies zij krijgen en waar in huis zij thuis sport beoefenen. Het vijfde hoofdstuk gaat over het profiel van thuis sporters: wie beoefenen sport in de eigen woning of tuin en welke sportkenmerken hebben zij? De motieven en belemmeringen bespreken we in hoofdstuk 6. Het slothoofdstuk bevat de conclusies en de samenvatting van het rapport.

2. Historische ontwikkeling thuisport

In dit korte hoofdstuk beschrijven we de ontwikkeling van thuisport. In onze beschrijving maken we een onderscheid tussen enerzijds fysieke thuisporten en lichamelijke oefeningen en anderzijds niet-fysieke sporten, zoals schaken, dammen en bridge.

Fysieke sportdeelname en lichamelijke oefeningen

In de prehistorie was een goede lichamelijke conditie belangrijk om te jagen en te verzamelen. Geleidelijk aan verdween de noodzaak hiertoe. De rijkere klasse ondervond in de oudheid als eerste klachten zoals jicht (ook wel de ziekte der koningen genoemd; Forbes, 2003). Nadat de relatie tussen een gebrek aan inspanning en gezondheid duidelijker werd, ontstonden andere redenen voor lichaamsbeweging. Rond 1900 kwam de voorloper van de sportschool en de sport hieruit voort (Dalleck & Kravitz, 2002). Bij gebrek aan voorzieningen sportten velen thuis of in de tuin. Denk hierbij aan (lawn) tennis, croquet, maar ook tafeltennis. Denksporten zoals schaken werden destijds al veelvuldig thuis beoefend. Stokvis en Van Hilvoorde (2008) beschrijven gedetailleerd de opkomst van de sport vanaf de negentiende eeuw. Naast lichamelijke inspanning werd sport belangrijk als bron van spel en vermaak (Huizinga, 1919).

De groei van thuisport na de Tweede Wereldoorlog hing samen met een aantal ontwikkelingen. Door de automatisering verminderde de fysieke arbeid onder brede lagen van de bevolking. Thuis zorgden de opkomst van de televisie, stofzuiger, wasmachine en auto ervoor dat mensen inactiever werden. Ironisch genoeg werd juist de televisie een middel om inactiviteit tegen te gaan. In 1951 startte de *Jack Lalanneshow* om mensen thuis te laten sporten (Curbed, 2020). In Nederland bestaat sinds 2000 het televisieprogramma *Nederland in Beweging!* (zie verder kader in paragraaf 4.3). Dit borduurt voort op het radioprogramma Ochtendgymnastiek, dat vanaf 1945 bijna veertig jaar werd uitgezonden.

Naast televisie speelden ook instructieboekjes een rol bij de opkomst van thuisport. Voor het bestaan van het internet waren dit soort boekjes een voornamelijk manier van informatieverstrekking. De boekjes, maar ook tijdschriften zoals de Libelle, beeldden sportoefeningen uit, zodat deze thuis waren te beoefenen. De tijdschriften met voorbeelden bestaan nog steeds - denk aan Yoga Magazine - maar de komst van het internet heeft het aanbod aanzienlijk verschaald. Een andere ontwikkeling waarvan thuisport profiteerde zijn videocassettes, zoals de work-outvideo's van Jane Fonda. Met de groei van de thuisport ontstond een markt voor thuisportapparatuur. In de eenentwintigste eeuw nemen de mogelijkheden voor thuisport verder toe. Het internet ontwikkelt zich via YouTube-filmpjes tot de manier om work-outs te volgen. Sommigen beoefenaars kunnen zelfs in hun levensonderhoud voorzien door te vloggen of te bloggen over thuisportactiviteiten.

Niet-fysieke sporten

In paragraaf 4.1 laten we zien dat veel thuisporters sporten als schaken, dammen en bridge beoefenen. Van oudsher worden deze sporten veel thuis beoefend, al bestaan voor deze sporten ook actieve sportverenigingen waar spelen in een clubhuis centraal staat. Thuis denksporten beoefenen betekent soms ook mensen uitnodigen en kan daarmee sociale behoeften vervullen. Gamen en e-sport zijn pas na de eeuwwisseling sterk opgekomen. Ook deze activiteiten vinden voor een groot deel thuis plaats.

3. Deelname thuisport

In de inleiding meldden we dat de omschrijving van thuisport verschilt voor de drie onderzoeken die we toepassen. In dit hoofdstuk bespreken we daarom deze onderzoeken separaat. In paragraaf 3.4 vatten we de resultaten van de verschillende methoden samen. De onderzoeken die we bespreken zijn:

- het Nationaal Sportonderzoek (NSO), waarin we hebben gevraagd waar mensen die minimaal één keer per jaar sporten hebben gesport. Dit onderzoek is in de coronaperiode gestart (paragraaf 3.1);
- de Vrijetijdsomnibus (VTO). Hieruit hebben we de deelname aan thuisport afgeleid uit de locatie waar de drie meest beoefende sporten doorgaans worden beoefend. Van dit onderzoek hebben we een tijdreeks van 2012 tot 2020 (paragraaf 3.2);
- het Tijdbestedingsonderzoek (TBO). Dit onderzoek geeft de deelname in aantal uren per week weer. Voor alle activiteiten in een week geven de respondenten op waar zij deze hebben beoefend. De laatste meting waarover we kunnen beschikken is 2016 (paragraaf 3.3).

3.1 Via locatie vastgesteld (Nationaal Sportonderzoek)

Als we aan (volwassen) sporters vragen op welke plekken ze in het afgelopen jaar hebben gesport, geeft 32 procent aan (ook) thuis of in de tuin te hebben gesport (NSO najaar 2020, tabel 3.1). Omgerekend is dat 22 procent van de volwassen bevolking. Thuisport betreft ook incidenteel beoefende sporten, zoals een bal overgooien naar kinderen in de tuin. Mogelijk zijn deze resultaten beïnvloed door de coronapandemie (zie verderop in deze paragraaf). Thuis staat als sportlocatie op de derde plaats, na overdekte sportaccommodaties en de openbare ruimte/natuur. In het voorjaar van 2021 geeft een vergelijkbaar percentage respondenten aan thuis of in de tuin te hebben gesport.

Tabel 3.1 Locatie sportactiviteiten, naar periode tijdens coronapandemie, sporters in afgelopen 12 maanden, 16 tot 80 jaar (in procenten, meer antwoorden mogelijk)

	Najaar 2020 (n=1.500)	Voorjaar 2021 (n=1.500)
Overdekte sportaccommodatie	42	32
Overige overdekte accommodatie	10	5
Openluchtsportaccommodatie	23	20
Openbare plek	16	14
In de natuur	47	55
Thuis of in de eigen tuin	32	35

Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), najaar 2020 en voorjaar 2021 (online panel Ipsos).

Opvallend is dat mannen minder aan thuisport doen dan vrouwen (tabel 3.2; resp. 23% en 42%). Relatief gezien sporten minder leden van sportverenigingen thuis. Zij kiezen vaker voor officiële sportvoorzieningen. Voor niet-leden is thuisport relatief belangrijk, net als sporten in de openbare ruimte.

Tabel 3.2 Locatie sportactiviteiten, naar geslacht en lidmaatschap sportvereniging, sporters in afgelopen 12 maanden, 16 tot 80 jaar (in procenten, meer antwoorden mogelijk)

	Alle sporters (n=1.500)	Man (n=757)	Vrouw (n=743)	Lid sportclub (n=483)	Geen sportclub (n=1.017)
Overdekte sportaccommodatie	42	39	46	58	32
Overige overdekte accommodatie	10	12	7	13	7
Openluchtsportaccommodatie	23	25	21	39	12
Openbare plek	16	18	13	20	12
In de natuur	47	45	48	38	53
Thuis of in de eigen tuin	32	23	42	25	36

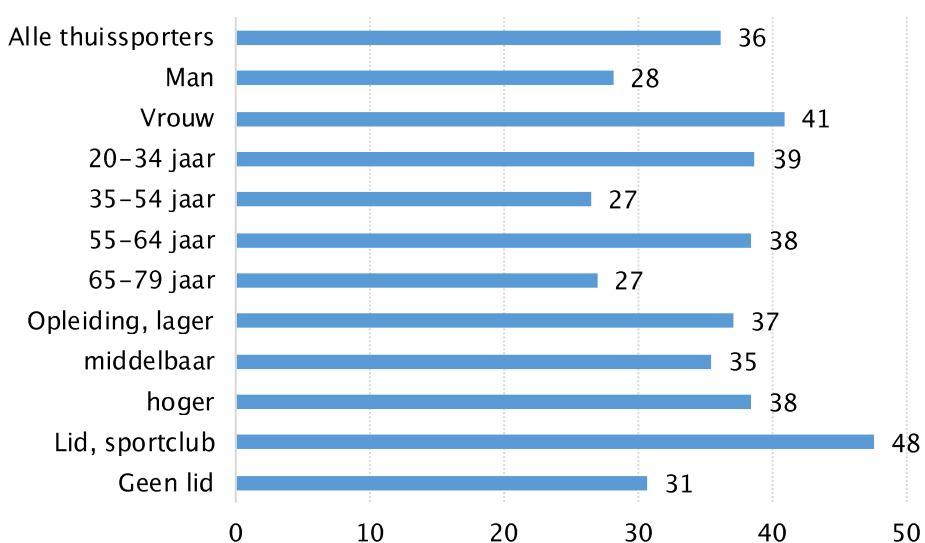
Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), najaar 2020 (online panel Ipsos).

Coronavirus en thuisport

Op 16 maart 2020 kondigde de Nederlandse overheid aan dat sport- en fitnessclubs voor onbepaalde tijd moesten sluiten om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan (Rijksoverheid, 2020a). Hoewel deze locaties in de zomer van 2020 onder voorwaarden open waren (Rijksoverheid, 2020b), zijn zij in de winter van 2020/2021 wederom voor langere tijd gesloten. De maatregelen hebben een grote impact op het sportgedrag van de Nederlanders (Van der Poel & Pulles, 2020; Pulles et al., 2021). Uit de gegevens uit het NSO najaar 2020 blijkt dat 39 procent van de Nederlandse bevolking zijn of haar sportgedrag heeft aangepast als gevolg van de coronamaatregelen.

In figuur 3.1 laten we zien welk deel van de bevolking thuis is gaan sporten vanwege de coronapandemie. Uit het NSO blijkt dat 36 procent van de thuisporters in het afgelopen jaar vanwege de coronamaatregelen thuis is gaan sporten. Omgerekend is dat 11 procent van de bevolking van 18 tot 80 jaar. We zien dat vrouwen (41%), jongvolwassenen (39%) en leden van een sportclub (48%) oververtegenwoordigd zijn.

Figuur 3.1 Begonnen met thuisport vanwege coronamaatregelen, najaar 2020, bevolking 18–79 jaar (in procenten, n=368)



Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), najaar 2020 (online panel Ipsos).

Aantal jaar ervaring als sporter in huis of tuin

Uit de gegevens van het NSO (najaar 2020; niet in tabel) blijkt dat 45 procent van de bevolking in het afgelopen jaar thuis of in de tuin is gaan sporten. Het grootste deel geeft aan dat de coronamaatregelen de belangrijkste reden daarvoor zijn (36%, zie figuur 3.1; 9% gaf andere redenen op). Een kwart van de sporters (24%) sport al langer dan vijf jaar thuis of in de tuin. Dit zijn vooral mannen (35%; 17% vrouwen) en niet-leden van een sportvereniging (27%; 17% leden).

Potentie sport in huis of tuin

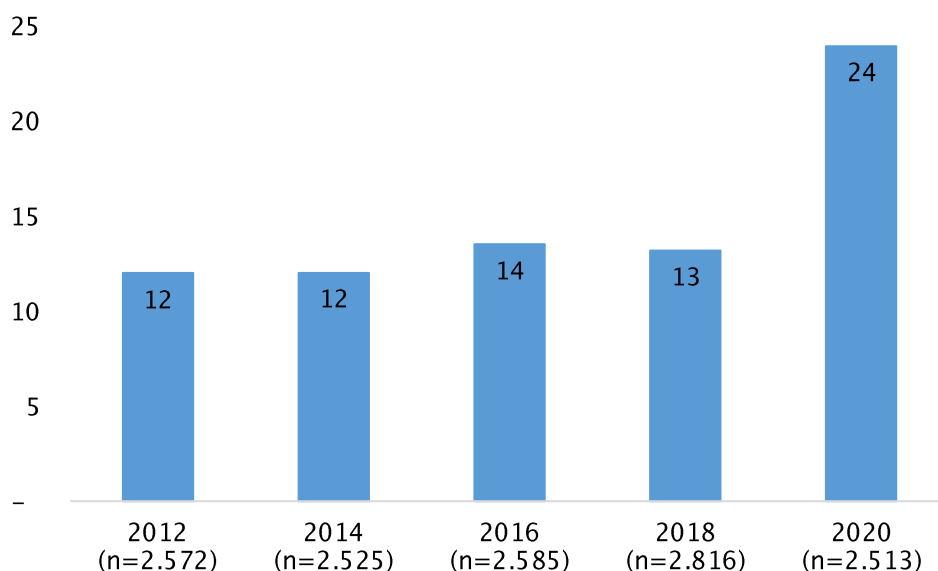
Van de niet-sporters geeft een kwart aan eventueel thuis of in de tuin te willen sporten (NSO najaar 2020, niet in tabel). Dat betreft vooral vrouwen en jong volwassenen (20-34 jaar; niet in tabel). Bijna de helft van de niet-sporters (45%) ziet geen voordeel in thuis of in de tuin sporten. Van de sporters die niet thuis sporten, is dat bijna een kwart (23%; niet in tabel).

Van de sporters die hun sport(en) niet in huis of tuin beoefenen, geeft 45 procent aan hun sport wel thuis te kunnen beoefenen. Dit betreft vooral jongvolwassenen en mensen die aan fitness doen.

3.2 Via locatie afgeleid (Vrijetijdsomnibus)

Voor het onderzoek Vrijetijdsomnibus (VTO) stelt het CBS eerst vragen over de beoefende sporten in de afgelopen twaalf maanden. Vervolgens stellen zij voor de drie meest beoefende sporten vragen over de locatie van de sportdeelname, waaronder thuis of in de tuin. De respondenten kunnen meerdere locaties opgeven. Kijken we naar de uitkomsten, dan geeft 13 procent aan in 2018 (onder andere) thuis of in de tuin te hebben gesport (figuur 3.2). In de periode 2012-2018 zien we weinig ontwikkeling in de deelname aan thuissport. In 2020 zien we een forse toename tot 24 procent. Van de genoemde thuis beoefende sporten bestaat in deze periode circa 10 procent uit de denksporten schaken, dammen en bridge. Het gros beoefent thuis fitness en yoga (zie verder paragraaf 4.1).

Figuur 3.2 Deelname aan sport in onder andere huis of tuin, sporters in afgelopen twaalf maanden, 18 jaar of ouder (in procenten)



Bron: Vrijetijdsomnibus 2012, 2014, 2016, 2018, 2020. SCP/CBS (steekproef bevolkingsregister). Bewerking: Mulier Instituut.

3.3 Naar bestede tijd (Tijdbestedingsonderzoek)

Met het Tijdbestedingsonderzoek (TBO) van het SCP/CBS kunnen we de sporttijd vaststellen (tabel 3.2). In het TBO geven de respondenten gedurende een week per tien minuten op wat ze doen en waar. We zien dat mensen in 2016 1,6 uur per week besteedden aan sport in huis of tuin. Dat is minder dan de bestede sporttijd in de openbare ruimte (2,5 uur) en in sportaccommodaties (2,8 uur). Per sessie besteedden sporters thuis minder tijd aan hun activiteit (circa een half uur). Voor de ‘gemiddelde’ sportactiviteit is dat 1,2 uur. De frequentie van thuissport is iets hoger (2,5 keer per week tegenover 2 keer voor sport in het algemeen). Indicatief berekend besteedde de Nederlander in 2016 14 procent van de sporttijd aan thuissport. Dat gold ook voor 2006. In de periode 1975 tot 2005 lag dit percentage tussen de 6 en 10 procent van de aan sport bestede tijd (niet in tabel).

Tabel 3.2 Deelname aan sport naar locatie en tijdsduur, in 2016, bevolking 18 jaar of ouder (in bestede uren per week) (n=1.894)

	Duur per sessie	Duur per week	Aantal sportmomenten
Openbare buitenruimte	1,5	2,5	137
Thuis	0,6	1,6	204
Sportaccommodatie	1,5	2,8	525
Overig	1,2	1,7	71
Totaal	1,2	2,4	937

Bron: Tijdsbestedingsonderzoek (TBO) 2016, SCP/CBS (steekproef bevolkingsregister). Bewerking: Mulier Instituut.

3.4 De deelnameonderzoeken samengenomen

In tabel 2.1 zien we dat 32 procent van de sporters in 2020 weleens thuis of in de tuin sportte (NSO). Dit betreft mensen die in het afgelopen jaar minimaal één keer thuis of in de tuin hebben gesport. Dat is 22 procent van de bevolking van 16 tot 80 jaar. De uitkomsten van de VTO geven aan dat in 2018 13 procent van de sporters in huis of tuin sportte, maar in 2020 is dat toegenomen tot 24 procent. Hoogstwaarschijnlijk is dit het effect van de coronapandemie, die in de lente van 2020 begon en waar naast de sluiting van sportvoorzieningen de nadruk lag op thuisblijven. Ten tijde van het veldwerk (NSO: najaar 2020) geven namelijk veel mensen aan thuis of in de tuin te zijn gaan sporten. Zo zegt 36 procent dat zij in het afgelopen jaar zijn begonnen thuis te sporten vanwege de coronamaatregelen.

Los van de coronapandemie kan een verschil ontstaan door een andere wijze van vragen in de VTO. Dit onderzoek borduurt voort op de drie meest beoefende sporten (figuur 3.2). Hierdoor komen incidenteel beoefende sporten minder aan bod. We zien dit terug in de sportfrequentie. Waar 5 procent van de thuissporters in de VTO één tot elf keer per jaar thuis sport, is dat 26 procent van de respondenten in het NSO (niet in tabel).

4. Kenmerken van thuisport

In dit hoofdstuk bespreken we enkele aspecten van thuisport. We geven eerst weer welke sporten thuisporters thuis beoefenen. De sporten fitness, yoga en gaming lichten we daarbij uit. In de tweede paragraaf bespreken we welke hulpmiddelen thuisporters gebruiken en in de derde paragraaf kijken we naar de behoefte aan instructies voor thuisport. De precieze locatie in huis of tuin voor de beoefening van thuisport belichten we in paragraaf 4.4.

4.1 Meest beoefende thuisporten

Mensen die thuis of in de tuin sporten beoefenen vooral sporten zoals fitness, yoga en turnen (47%, vooral fitness en een klein deel yoga; zie tabel 4.1). Daarnaast doen zij sporten die doorgaans in een kleine zaal plaatsvinden (37%). Dit zijn in afnemende populariteit dansen, darten, schaken, bridge, dammen en tafeltennis. Van de sporten die doorgaans in een sporthal plaatsvinden (5%) betreft het vooral badminton in de tuin. Van de veldsporten (5%) gaat het bijna uitsluitend om voetbal. Door de focus te leggen op de sporten die men veertig keer of vaker per jaar thuis beoefent, zien we dat fitness, turnen en yoga vaker worden genoemd (59%).

Tabel 4.1 Meest beoefende sporten in afgelopen twaalf maanden (gegroepeerd; maximaal drie sporten), bevolking 18 jaar of ouder (in procenten)

	Thuisport (n=1.245)	Thuisport, > 40x per jaar (n=671)
Fitness, turnen of yoga	47	59
Sporten in kleine zaal	37	26
Sporten in sporthal of sportzaal	5	0
Duursporten	9	10
Veldsporten	5	4
Overig	10	9

Bron: Vrijetijdsomnibus (VTO) 2012, 2014, 2016, 2018. SCP/CBS (steekproef bevolkingsregister). Bewerking: Mulier Instituut.

In het NSO van het najaar van 2020 hebben we eveneens aan thuisporters gevraagd welke sporten zij thuis beoefenen. Daaruit kwam globaal hetzelfde beeld naar voren. Twee derde beoefent in 2020 thuis fitness, een op de zes yoga (17%). Ook denksporten en tafeltennis zijn sporten die de respondenten noemen.

In het vervolg van deze paragraaf lichten we enkele typische thuisportactiviteiten toe: fitness, yoga en gaming.

Fitness: de belangrijkste thuisport

De belangrijkste associatie met fitness bestaat momenteel uit sportscholen met apparatuur om het lichaam fit te houden. Het eerste fitnessapparaat was de Gymnasticon uit 1796 van Francis Lowndes. Het apparaat heeft als doel 'het in beweging brengen, gewild of ongewild, van armen, benen en spieren van het menselijk lichaam'. Triat en Sandow openden rond 1900 de eerste commerciële gyms, maar ook de Grieken organiseerden in de oudheid al bijeenkomsten om fit te blijven. De doorbraak van fitness vindt

plaats in de tweede helft van de twintigste eeuw. De media hielpen met aandacht voor deze nieuwe beweegvorm (Millington, 2016). De sportscholen stimuleerden een levensstijl waarbij fysieke gezondheid centraal staat, daarbij geholpen door de ontwikkeling van fitnesstoestellen. Een fit lichaam beschouwen deelnemers steeds vaker als wenselijk, maar ook als eigen verantwoordelijkheid (Brighton et al., 2020). Behalve het verbeteren van de gezondheid kent fitness een soms impliciete sociale component, waarbij het uiterlijk een rol speelt. Een fitnesscentrum geeft sporters bij uitstek de kans om hun lichaam aan anderen te tonen. Meijeren (2018) en Elling en Ferez (2007) schrijven hierover. Mensen die thuis fitness beoefenen hebben eventuele huisgenoten als publiek, maar ook vrienden en bekenden, als zij hun activiteiten delen op sociale media.

In de twintigste eeuw komt fitness ook als thuissport op. Via oefeningen op de televisie of de radio kunnen mensen thuis deelnemen. Fitnessapparatuur krijgt gaandeweg een plek in de woning. Denk daarbij aan de *hometrainer*. Sinds de komst van internet draagt dit medium bij aan de groei, met instructies voor oefeningen thuis. Fitness is de meest beoefende thuissport onder Nederlanders volgens het NSO (najaar 2020; niet in tabel). In dit onderzoek noemden fitnessers de coronamaatregelen en dat anderen hen niet hoeven te zien vaker als reden voor hun deelname (in tegenstelling tot de mensen die juist naar een sportschool gaan om zich aan anderen te laten zien). Voor de thuisoefeningen gebruiken zij vooral handzame zaken zoals een halter, bal of rekband. Zij noemen meer dan andere thuissporters voordelen als flexibiliteit, lage kosten en het ontbreken van reistijd. Van de fitnessers die niet thuis sporten geeft 61 procent aan dat dit thuis wel mogelijk is. Als redenen om niet thuis te sporten geven zij aan dat zij onvoldoende benodigdheden hebben, behoefte hebben aan begeleiding en anderen willen zien.

Yoga: de ideale thuissport

3 procent van de bevolking beoefent yoga op wekelijkse basis (RIVM, augustus 2021). Uit een onderzoek blijkt dat het percentage Nederlandse vrouwen dat wel eens yoga beoefent, steeg van 6 procent in 2016 naar 13 procent in 2019. Voor mannen blijft het percentage in die periode gelijk (4%; Yoga Online, 2019). In hetzelfde onderzoek wordt aangegeven dat yoga gaandeweg meer als sportactiviteit wordt beschouwd (88% in 2019) en minder als spirituele activiteit (42% in 2019). Yoga is naast bootcamp en kickboksen een van de groeiende commercieel aangeboden sporten (KPMG, 2019).

Volgens het NSO (najaar 2020; niet in tabel) is yoga na fitness de populairste thuissport (17%). Een verklaring is dat yoga eenvoudig alleen is te beoefenen en dat er veel oefeningen beschikbaar zijn. Deze oefeningen zijn te vinden via YouTube-filmpjes, (online) magazines en televisieprogramma's. De materiaalkosten voor yoga zijn laag. De toenemende behoefte aan zingeving en de focus op een slank en gezond lichaam helpen bij de opkomst van yoga.

Yoga vindt zijn oorsprong in India en kent vele vormen en varianten. Het woord 'yoga' stamt van het Sanskriet 'YUJ' en betekent vrij vertaald 'verbinden'. Yoga is circa 5.000 jaar oud (Basavaraddi, 2015). Hoewel vrijwel alle vormen zijn gericht op de ademhaling en het plaatsen van het lichaam in verschillende houdingen, bestaan er variaties qua intensiteit en vorm. De variant die in het Westen de meeste populariteit kent, is Hatha Yoga (Dalleck & Kravitz, 2002). Zelfs in India verliep de verspreiding traag. Daar werden pas in de negentiende eeuw yogascholen geopend. Yoga kwam in 1920 naar de Verenigde Staten (Yoga International, 2019) en een paar jaar later naar Amsterdam (Het Vaderland, 1922). Ten tijde van de hippiecultuur in de jaren zestig brak yoga bij een groter publiek in Nederland door. In die tijd ontwikkelde yoga zich tot middel voor rust en zingeving.

Gaming: de nieuwe thuissport

Eerder in deze paragraaf stipten we aan dat de denksporten schaken, bridge en dammen veel beoefende thuissporten zijn. Maar hoe zit dat met gamen en e-sport? E-sport is de professionele en competitieve vorm van gamen. In Nederland beoefent 18 procent van de volwassen (online) games (Van den Dool,

2019b). Dit betreft langer durende games die zij vooral thuis beoefenen. Met een online verbinding kunnen zij thuis met anderen spelen.

Hoewel gamen doorgaans in de eigen woning plaatsvindt, bestaat discussie of het een sport is. Eerder onderzoek van het Mulier Instituut (Van den Dool, 2019b) wijst uit dat de Nederlandse bevolking gamen/e-sport niet als sport beschouwt. Slechts 6 procent van de volwassenen ziet het grotendeels of helemaal als sport. Wellicht nog opvallender is dat deze cijfers binnen de groep dagelijkse spelers van online games weinig verschillen (11% vindt het een sport). Ook Parry (2019) ziet e-sport/gaming niet als sport.

Toch bestaan argumenten om een deel van de gamers als sporter te beschouwen. Het spelen van bijvoorbeeld League of Legends en DOTA vereist reactievermogen, tactisch inzicht en andere kwaliteiten die voor reguliere sporten belangrijk zijn. Hallmann en Giel (2018) laten zien dat relatief oudere e-sporters vaak niet meer in staat zijn om op het hoogste niveau te opereren vanwege een lagere reactiesnelheid. Zij verwachten dat e-sport binnenkort de stap naar volwaardige sport zal maken. Aan de populariteit van e-sport zal het in ieder geval niet liggen. Het wereldkampioenschap van het eerder genoemde League of Legends in 2018 trok meer dan 100 miljoen unieke kijkers. De Super Bowl in hetzelfde jaar kwam tot 98 miljoen unieke kijkers (CNBC, 2019).

4.2 Hulpmiddelen thuis sport

Veel thuisporters gebruiken hulpmiddelen. Denk hierbij aan zaken als een yogamat of sportschoenen, maar ook aan internet en televisie. In deze paragraaf bespreken we welke hulpmiddelen thuisporters benutten.

Uit de resultaten van het NSO 2020 (tabel 4.2) blijkt de yogamat het meest gebruikte hulpmiddel te zijn bij sportactiviteiten thuis of in de eigen tuin (53%). Andere veelgenoemde hulpmiddelen zijn handzame zaken als een bal of rekband (33%), mobiele apps met aanwijzingen (30%) en een hometrainer (27%). Een tiende gebruikt geen hulpmiddel voor zijn of haar thuisport.

Tabel 4.2 Sporthulpmiddelen, thuisporters in afgelopen 12 maanden, 16–79 jaar (in procenten)

	Thuisporters (n=197)
Een mat	53
Handzame zaken zoals een halter, bal of rekband	33
Apparaten zoals een hometrainer	27
Apps met oefeningen of aanwijzingen	30
Boek, tijdschrift, blog, dvd, video, podcast met oefeningen of aanwijzingen	16
Sport- of fitnessgame op een (spel)computer	9
Televisieprogramma	8
Anders	11
Geen van deze	10

Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), najaar 2020 (online panel Ipsos).

Uit het kwalitatieve onderzoek blijkt dat alle thuisporters minimaal één sporthulpmiddel in huis hebben dat zij voor thuisport gebruiken. Meerdere mensen hebben een yogamat in huis, ondanks dat niet

iedereen aan yoga doet. De lage kosten en het gebruiksgemak van deze mat lijken de redenen te zijn waarom zij deze voor thuisport gebruiken. Andere hulpmiddelen zoals gewichten, loopbanden of hometrainers noemen de respondenten ook. Een andere observatie is dat veel mensen hulpmiddelen hebben gekocht tijdens de coronapandemie. De importcijfers van Eurostat (2020) ondersteunen deze bevinding. Met name in juni 2020 is relatief veel thuisportapparatuur geïmporteerd.

4.3 Instructie thuisport

Een trainer of instructeur, zoals bij een sportvereniging of aerobics-les, kent thuisport niet, los van een personal trainer die incidenteel aan huis komt. Toch bestaat bij thuisporters vaak behoefte aan instructie. Met name bij fitness en yoga zijn de oefeningen soms ingewikkeld. In deze paragraaf beschrijven we de verschillende vormen van instructie. Vervolgens gaan we in op welke instructies de thuisporters gebruiken en tot slot beschrijven we de kijkers naar het programma Nederland in Beweging.

Vormen instructies thuisport

Met de komst van Wii Sports zorgde Nintendo in 2006 voor nieuwe mogelijkheden om thuis specifieke sporten te leren. Hiervan zijn wereldwijd 45 miljoen exemplaren verkocht. Met twee handconsoles kan men de (arm)bewegingen van tennis, honkbal, golf, bowlen en boksen onder de knie krijgen, eventueel met tegenstanders buitenshuis ('Wii Sports', 2020). Bij de Olympische Spelen in Japan van 2021 haalde de Indiër Neeraj Chopra een gouden medaille voor speerwerpen. Opmerkelijk is dat hij zijn techniek perfectioneerde via videofilmjes over de voormalig Tsjechisch kampioen Jan Zelezny ('Neeraj Chopra', 2021).

Behalve het leren van een sport bestaan er oefeningen voor thuis als voorbereiding op sportdeelname buitenshuis. Denk bijvoorbeeld aan skigymnastiek voor een vakantie in de sneeuw of een schaker die met software thuis een partij voorbereidt. Voor meerdere sporten is het huis of de tuin daarnaast een oefenlocatie, zoals voor darters met een dartbord of boksers met een boksbal. Daarnaast kunnen kleine kinderen sporten oefenen in een tuin als deze beschikbaar is. Ook voor veel adviezen van fysiotherapeuten is thuis een belangrijke locatie voor de oefeningen. Deze hebben als doel om de gezondheid te verbeteren door specifieke oefeningen uit te voeren.

Een belangrijke instructievorm zijn filmpjes op televisie. In 1982 kwam de eerder genoemde work-out van Jane Fonda op videoband uit. Dit is een visuele uitwerking van haar oefeningen uit haar populaire boek uit 1981. De NOS speelde op deze trend in door het programma NOS Sportief op televisie te gaan uitzenden. Dit programma is in 2000 opgevolgd door het dagelijkse televisieprogramma Nederland in Beweging (zie beschrijving hierna).

Tegenwoordig nemen talloze apps en websites om thuis te sporten de rol van televisie en videoband over. Het aanbod bestaat vooral uit instructies voor lichamelijke oefeningen. Veel apps zijn afkomstig uit de Verenigde Staten. Een korte beschrijving van enkele van deze apps:

- *Vergaderapps tijdens de coronapandemie.* Vanwege de maatregelen om de verspreiding van het coronavirus te beperken in het voorjaar van 2020 hebben veel sportaanbieders aanbod gemaakt om thuis te kunnen sporten. Daarbij is soms gebruik gemaakt van speciale apps, maar vaak van vergaderapps zoals Teams en Zoom. Met de laatste categorie apps kan een sportaanbieder eenvoudig meekijken in de huiskamer van een sporter om de instructies te optimaliseren.
- Het *Personal Body Plan* richt zich niet alleen op thuisport, maar ook op voeding en gedragsverandering. Wekelijks bestaat de mogelijkheid om (online) te sparren met een coach.
- *Fitchannel* richt zich expliciet op de (jonge) thuisporter. Het biedt een groot scala aan oefeningen aan en de mogelijkheid om contact te leggen met de beheerders. De keuze bestaat uit meerdere trainers horend bij specifieke doelen (en doelgroepen). Bij Mark Tuitert kan men fit

worden, bij een ander afvallen of spieren opbouwen. Verder kent de app een trainer voor boksen, dansen of het volgen van yoga.

- *Fitathome* kent een vergelijkbaar profiel als *Fitchannel*. Ook deze app werkt met oefendoelen. De app richt zich ook op doelgroepen, zoals zwangere vrouwen en 55-plussers.
- Bij de app *Freeletics.com* kan men naast online oefeningen ervaringen met andere deelnemers uitwisselen.
- De app *SworKit* probeert met groepen van werk of school te werken. De app is minder op thuisporten gericht.
- Diverse grote fitnessketens zoals *Basicfit* en *Fitforfree* bieden hun klanten apps om thuis te kunnen sporten.

In een studie uit 2015 (Modave et al., 2015) waarschuwen wetenschappers voor de kwaliteit van met name gratis apps. Daardoor kunnen blessures ontstaan, maar dat geldt evenzeer voor andere vormen van instructies, zoals boeken en televisie-uitzendingen. Bij thuisport bestaat in het algemeen nauwelijks terugkoppeling voor een veilige uitvoering. Deze vindt wel plaats via huisgenoten, een camera van een vergaderapp of een fysiotherapeut die de voortgang van de gezondheid van cliënten monitort.

Gebruik van instructies

Voor de beschreven vormen van instructie geven we in tabel 4.3 het gebruik weer. Bijna twee derde van de thuisporters gebruikt één of meer vormen van instructies voor thuisport (64%, tegenover 36% van de sporters in het algemeen). Filmpjes op een website of app zijn de belangrijkste bron voor thuisporters (45%). Sportapps volgen met 16 procent en andere online filmpjes en apps met 13 procent. Een tiende van de thuisporters gebruikt een boek of tijdschrift. Een net wat lager percentage bekijkt televisieprogramma's voor oefeningen of om een sport te leren. Bijna niemand gebruikt een sport- of fitnessgame voor een kennismaking met een sport.

Tabel 4.3 Gebruiken digitale of gedrukte instructies voor beoefenen van sport of lichamelijke oefeningen, in de afgelopen twaalf maanden, bevolking 18 jaar of ouder (in procenten)

	Bevolking (n=2.502)	Sporters huis of tuin (n=580)
Filmpjes op een (video)website of -app	22	45
Sportapp	8	16
Andere (online) instructiefilmpjes of apps	7	13
Boek of tijdschrift	6	10
Televisieprogramma	5	8
DVD of andere video-opname	1	2
Sport- of fitnessgame op (spel)computer	1	0
Geen	64	36

Bron: Vrijetijdsomnibus (VTO) 2020. CBS (steekproef bevolkingsregister). Bewerking: Mulier Instituut.

In de kwalitatieve interviews kwamen media en met name televisie en internet vaak naar voren als hulpmiddelen voor thuisport. Enkele respondenten gaven aan naar het televisieprogramma *Nederland in Beweging* te kijken als inspiratie voor hun eigen sportactiviteit. Daarnaast is de website YouTube populair. Hierop zijn vele instructievideo's over yoga, work-outs en andere thuisporten te vinden.

Het volgen van lessen en instructies stimuleert thuisporters om vol te houden (49%; tabel 4.4). Een andere belangrijke reden voor instructies voor thuisport is om niet zelf oefeningen te hoeven bedenken (46%). Verder noemen de thuisporters het in eigen tempo doen (34%) en leren (28%) als redenen om lessen en instructies te volgen.

Tabel 4.4 Redenen voor volgen van lessen of instructies voor het beoefenen van een sport of voor lichamelijke oefeningen, gebruikers online of gedrukte instructies, 18 jaar of ouder (in procenten)

	Sporters algemeen (n=900)	Sporters huis of tuin (n=363)
Op mijn eigen tempo leren	23	28
Op mijn eigen tempo doen	28	34
Zelf geen oefeningen bedenken	40	46
Stimuleert om te blijven doen	43	49
Andere reden	24	22

Bron: Vrijetijdsomnibus (VTO) 2020. CBS (steekproef bevolkingsregister). Bewerking: Mulier Instituut.

Kijkers naar Nederland in beweging

Van 1945 tot aan 1983 was dagelijks het radioprogramma Ochtendgymnastiek te beluisteren. Daarna kwam enige tijd NOS Sportief op de televisie. Sinds het jaar 2000 bestaat Nederland in beweging. Momenteel presenteren Olga Commandeur en Duco Bauwens dit dagelijkse programma met enkele studiodeelnemers. Zij laten gedurende een kwartier (matig intensieve) oefeningen zien om Nederlanders (thuis) meer te laten bewegen. De deelnemers behalen op deze wijze de helft van de door de beweegrichtlijnen 'voorgeschreven' dagelijkse hoeveelheid beweging. De doelgroep bestaat uit alle Nederlanders die de oefeningen thuis kunnen beoefenen.

Gemiddeld kijken per uitzending in 2019 56.000 mensen naar het programma (tabel 4.5). Dat is 0,4 procent van de (volwassen) bevolking tot 80 jaar. In vergelijking met tien jaar daarvoor is het kijkgedrag niet veranderd. Onbekend is welk aandeel van de kijkers daadwerkelijk deelneemt (als een huisgenoot deelneemt, gelden de overige aanwezigen in de ruimte als kijker). Van de kijkers is de helft 65 tot 80 jaar en een kwart 18 tot 55 jaar (niet in tabel).

Uit de cijfers leiden we af dat slechts een klein deel van de Nederlandse thuisporters naar de uitzendingen kijkt (32% sport immers wel eens thuis).

Tabel 4.5 Kijkers televisieprogramma Nederland in Beweging, bevolking 18–79 jaar (gemiddelde per uitzending, in procenten en aantal)

	2009	2019
Kijkers per uitzending (%)	0,4	0,4
Aantal kijkers per uitzending	55.000	56.000

Bron: Stichting Kijkonderzoek (televisiepanel), 2020. Op verzoek van Mulier Instituut.

4.4 Plek voor thuisport in huis of tuin

In deze paragraaf besteden we aandacht aan de ruimte in huis of tuin waar de thuisporters sporten (tabel 4.6). In Nederland staan in 2019 5 miljoen eengezinswoningen, die meestal een tuin hebben, en

2,8 miljoen appartementen, die deze doorgaans niet hebben (CBS, 2020). Van de woningen met een tuin hangen de mogelijkheden om daar te sporten vanzelfsprekend samen met de omvang. Grotere tuinen zijn soms voorzien van zwembaden of tennisbanen. In kleinere tuinen zien we basketbalborden, trampolines, boksballen en tafeltennistafels. Voetballende peuters kunnen hun schietvaardigheid oefenen met mini-doelen.

Uit tabel 4.6 blijkt dat de woonkamer het meest gebruikt wordt (47%). Slechts een tiende heeft een speciale ruimte ingericht om in huis te sporten. In luxere huizen zijn soms speciale fitnessruimtes met meerdere toestellen. In huis kiest 41 procent voor een andere ruimte, zoals een hobbykamer, een hal of een zolder. Buiten het huis is de tuin belangrijk (38%). Veel minder belangrijk zijn het balkon (3%) en de garage/schuur (4%).

Vrouwen kiezen vaker voor de woonkamer en mannen hebben vaker een speciale ruimte om te sporten.

Tabel 4.6 Locatie thuissportactiviteit, thuissporters 16–79 jaar (in procenten)

	Bevolking (n=368)	Man (n=146)	Vrouw (n=222)	Lid sportclub (n=118)	Geen sportclub (n=250)
Woonkamer	47	36	54	46	48
Andere kamer in huis	41	40	41	38	42
In tuin	38	34	41	42	36
Speciale ruimte om te sporten	10	14	8	16	8
Garage/schuur	4	8	1	4	3
Op balkon	3	2	4	6	2
Anders	2	5	1	4	1

Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), najaar 2020 (online panel Ipsos).

5. Profiel thuisporter

In dit hoofdstuk bespreken we de kenmerken van een thuisporter. We kijken daarbij zowel naar achtergrondkenmerken als naar sportieve eigenschappen. Voor het juiste begrip is het belangrijk te beseffen dat een thuisporter niet uitsluitend thuis hoeft te sporten. Hij of zij beoefent gemiddeld nog op 1,7 andere locaties een sport, bijvoorbeeld in de openbare ruimte of in een sportaccommodatie.

Profiel naar achtergronden

Welke kenmerken hebben mensen die (ook) wel eens thuis of in de tuin een sport beoefenen? Ten opzichte van de bevolking zijn zij relatief jong en hoger opgeleid (tabel 5.1). Naar geslacht, inkomen, ervaren gezondheid en lichamelijke beperking onderscheiden zij zich niet. Voor de kenmerken leeftijd, geslacht, hoogst voltooide opleiding, huishoudinkomen en ervaren gezondheid lijken zij sterk op de sporter in het algemeen. Alleen hebben zij wat vaker een lichamelijke beperking. Verder blijkt dat thuisporters duidelijk vaker dan 'sporters' van niet-Nederlandse origine zijn en eveneens vaker student zijn (niet in tabel).

Tabel 5.1 Persoonlijke kenmerken niet-sporters, sporters en sporters die ook thuis sporten, bevolking 18–79 jaar (in procenten)

	Bevolking (n=10.948)	Niet- sporter (n=2.667)	Sporter (n=7.831)	Sporter, huis/tuin (n=1.326)
Leeftijd				
18–34	26	14	33	35
35–54	34	32	35	34
55–69	25	31	22	20
70+	15	24	10	11
Geslacht				
Man	49	49	50	49
Vrouw	51	51	50	51
Hoogst voltooide opleiding				
Lager	28	41	21	21
Middelbaar	36	35	37	36
Hoger	36	24	42	44
Besteedbaar inkomen huishouden (van 2017)				
–€25.000	26	32	23	25
€25.000–€40.000	29	32	27	26
€40.000–€55.000	22	19	23	21
€55.000+	24	17	27	28
Gezondheid				
(Zeer) goede gezondheid	76	66	81	78
Beperking	34	44	29	34

Bron: Vrijetijdsomnibus 2012, 2014, 2016, 2018, SCP/CBS (steekproef bevolkingsregister). Bewerking: Mulier Instituut.

Profiel naar (algemene) sportkenmerken

Qua sportfrequentie blijken thuisporters actiever dan de sporters in het algemeen (dit is inclusief thuisporters). Zo sport van hen 46 procent 120 keer of vaker per jaar, tegenover 36 procent van de sporters in het algemeen (tabel 5.2). Daarentegen zijn zij minder vaak lid van een sportvereniging (26%, tegenover 35% van de sporters). Uiteraard is voor thuisport geen sportlidmaatschap noodzakelijk. De thuisporter beoefent gemiddeld 2,8 sporten en de sporter in het algemeen 2,4 (niet in tabel). De eerste heeft dan 1,4 sport 'over' om lid van te kunnen zijn, de sporter in het algemeen 2,8.

Tabel 5.2 Sportkenmerken, bevolking 18–79 jaar (in procenten)

	Bevolking (n=10.948)	Sporter (n=7.831)	Sporter, huis/tuin (n=1.326)
Frequentie sportdeelname afgelopen twaalf maanden			
Geen sportdeelname	26		
1–11 keer	6	7	5
12–59 keer	23	30	25
60–119 keer	19	26	24
120 keer of vaker	26	36	46
Lid van een sportvereniging			
Nee	76	65	74
Ja	24	35	26

Bron: Vrijtijdsomnibus 2012, 2014, 2016, 2018, SCP/CBS (steekproef bevolkingsregister). Bewerking: Mulier Instituut.

In het NSO (najaar 2020) hebben we vastgesteld met welke frequentie iemand thuis sport. Daaruit blijkt dat een kwart (26%) incidenteel thuis sport (één tot elf keer per jaar), de helft twaalf tot zestig keer (49%) en een kwart zestig keer of vaker (25%). Doordat de thuisporter nog andere sporten dan de thuisport heeft, zien we in tabel 5.2 dat 5 procent in het algemeen een incidentele sporter is.

Profiel mensen met een beperking

Voor mensen met een beperking en/of chronische aandoening lijkt thuis sporten aantrekkelijk: op een eigen moment aan de slag gaan zonder mensen die mee kunnen kijken. Van de volwassenen tot 80 jaar die thuis of in de tuin sporten, heeft een derde een beperking en/of chronische aandoening (34%, eigen analyse VTO). Dat is iets vaker dan mensen die in het algemeen één of meer sporten beoefenen (29%). Een sterk verband bestaat dus niet tussen thuisport en een beperking.

Mensen met een beperking die geen thuisport beoefenen, noemen geen wezenlijk andere voor- of nadelen om thuis of in de tuin een sport te beoefenen. Wel geven ze aan iets vaker interesse te hebben om thuis een sport te beoefenen. Mensen noemen vaker de behoefte aan begeleiding als reden om thuis geen sport te beoefenen. Tevens beoefenen meer thuisporters vijf jaar of langer thuis of in de tuin een sport. Zij geven vaker als reden op dat zij (thuis)sporten op advies van een zorgprofessional. Naar beoefende sporttakken is het verschil tussen sporters met en zonder beperking klein.

In 2019 stelden De Jonge et al. vast dat de grootste belemmering voor mensen met een beperking het niet kunnen volhouden om thuis te sporten is. Desondanks verwacht een derde van de gehandicapten met interesse in thuisport geen belemmeringen. Een groot deel verwacht dat oefeningen die op de handicap zijn gericht, helpen om thuis te gaan sporten.

6. Motieven en belemmeringen deelname

In dit hoofdstuk lichten we de motieven voor deelname aan thuis sport toe. Eerst vergelijken we de redenen voor de bevolking, sporters en thuis sporters om in het algemeen voor sport te kiezen. Vervolgens gaan we specifiek in op de voor- en nadelen van thuis sporten. Tot slot bestuderen we of de nabijheid van sportvoorzieningen voor de thuis sporters een rol speelt om voor thuis sport te kiezen.

Algemene redenen om te sporten en bewegen voor sporters en thuis sporters

Eerst kijken we of de redenen om aan sport deel te nemen verschillen naar wel of niet thuis of in de tuin een sport beoefenen (tabel 6.1). In het algemeen zijn de verschillen met de redenen die sporters in het algemeen opgeven beperkt. De belangrijkste redenen zijn gerelateerd aan gezondheid. Thuis sporters vinden een sport beoefenen minder plezierig en minder gezellig. Verder valt op dat thuis sporters wat vaker het advies van een zorgverlener krijgen om te gaan sporten en/of bewegen.

Tabel 6.1 Algemene redenen om te sporten/bewegen in de vrije tijd, bevolking 18 jaar of ouder (percentage (heel) belangrijk)

	Bevolking (n=2.569)	Niet- sporter (n=684)	Sporter (n=1.885)	Thuis-/ tuinsporter (n=347)	Thuis sporter, meest beoefende sport (n=273)
Voor het behouden of verbeteren van mijn gezondheid	85	72	90	91	90
Om een betere conditie te krijgen	82	66	87	87	87
Om een gezond gewicht te bereiken of behouden	71	58	76	78	76
Om een leuke activiteit te doen	72	52	79	77	75
Omdat ik graag buiten actief ben	63	51	67	65	63
Omdat het gezellig is	64	48	70	63	61
Om mijn eigen prestaties te verbeteren	47	29	53	54	53
Omdat mijn arts/fysiotherapeut het heeft aangeraden	32	39	29	31	33
Omdat ik graag iets nieuws wil leren	25	19	27	29	28
Voor competitie/voor de wedstrijden	18	11	20	20	18

Bron: Vrijetijdsomnibus 2016, SCP/CBS (steekproef bevolkingsregister). Bewerking: Mulier Instituut.

Specifieke redenen om thuis sport te beoefenen

Naast de verschillen in motieven tussen thuis sporters en niet-thuis sporters is het interessant om te kijken naar de redenen waarom mensen ervoor kiezen thuis aan sport te doen in plaats van elders. In tabel 6.2 lichten we deze redenen toe. Uit de gegevens van het NSO 2020 blijkt dat de hoofdreden voor thuis sport de flexibiliteit van het thuis sporten is. Maar liefst 82 procent van de thuis sporters geeft aan dat deze reden meespeelt in hun afweging om aan thuis sport te doen. Andere belangrijke redenen zijn de lage kosten (45 procent), gebrek aan reistijd (45 procent) en de prettige ervaring van sporten in de eigen omgeving (42 procent). Opvallend is dat schaamte voor een deel van de thuis sporters belangrijk is. Een

kwart (26%) van de thuisporters geeft aan dat sporten zonder dat anderen dit zien een reden is voor het beoefenen van een sport in de eigen woning.

Volgens het Brancherapport Sport van KPMG (2019) heeft thuisport substantiële voordelen ten opzichte van sporten bij sportaanbieders. Zo zijn de kosten lager, is er geen sprake van reistijd en is de sport op zelfgekozen momenten te beoefenen. Dit sluit aan bij de uitkomsten uit tabel 6.2.

De uitkomsten van het NSO zijn voor een groot deel in lijn met de bevindingen uit de kwalitatieve interviews. Zo komen in beide onderzoeken de korte reistijd en het gemak als redenen naar voren. Uit de interviews komt niet naar voren dat sporters vanwege de lage kosten voor thuisport kiezen. Vrijwel alle respondenten zijn goed in staat om de extra kosten van sporten buiten de eigen woning te betalen.

Tabel 6.2 Voordelen om zelf thuisport te beoefenen, bevolking 18–79 jaar (in procenten)

	Bevolking 18–79 jaar (n=1.500)	Thuisporter (n=368)	Sporter (niet thuis; n=779)	Niet-sporter (n=353)
Te combineren met andere activiteiten	21	27	20	18
Te doen als het uitkomt	52	82	46	40
Kan tussendoor sport beoefenen	18	25	22	8
Prettig sporten in eigen omgeving	26	42	21	22
Geen reistijd	32	45	31	24
Lage kosten	29	45	23	27
Sporten zonder dat anderen mij zien	15	26	10	14
Andere voordelen	2	2	1	2
Geen enkele	26	4	23	45

Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), najaar 2020 (online panel Ipsos).

Nadelen van thuisport

Naast de redenen waarom iemand aan thuisport zou willen doen, bekijken we welke factoren belemmerend werken. In tabel 6.3 hebben we de mogelijke nadelen van thuisport uitgelicht. Uit het NSO (najaar 2020) blijkt dat zowel thuisporters (23%) als de bevolking in het algemeen (35%) het gebrek aan een geschikte ruimte voor de beoefening van thuisport als nadeel zien. Ook het gebrek aan stimulans voor thuisport noemen zij als nadeel (resp. 21% en 27%). Dit hangt wellicht samen met het individuele karakter van thuisport. Ondanks de relatief lage kosten van thuisport beschouwt 17 procent de kosten als nadeel. Onder de thuisporters is dit percentage lager (13%). In het NSO is gevraagd naar het sociale aspect van sport. Hieruit blijkt dat een klein deel van de bevolking (13%) en thuisporters (14%) dit als een nadeel ziet. Onbekend is overigens of mensen altijd alleen thuisporten (schaken, ballen in de tuin!) of in aanwezigheid van anderen. Los daarvan impliceert de uitkomst dat sociale redenen niet voor iedereen belangrijk zijn bij het sporten en bewegen (zie ook Van den Dool, 2019a).

Tabel 6.3 Nadelen om zelf thuis sport te beoefenen, bevolking 18–79 jaar (in procenten)

	Bevolking 18–79 jaar (n=1.500)	Thuis- sporter (n=368)	Sporter (niet thuis; n=779)	Niet-sporter (n=353)
Geen geschikte ruimte	35	23	47	26
Kosten voor benodigdheden	17	13	20	16
Geen zin in/spreekt niet aan	26	17	24	34
Behoeft aan contact met anderen	13	14	21	3
Begeleider nodig	11	9	13	8
Stimulans nodig/kom er niet aan toe	21	27	20	17
Andere nadelen	4	3	3	6
Geen van deze	22	38	10	28

Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), najaar 2020 (online panel Ipsos).

Thuis sport en beschikbaarheid faciliteiten in de buurt

We zagen al dat een derde van de thuis sporters zegt ‘geen reistijd’ als voordeel te zien. De vraag rijst in welke mate de nabijheid van sportvoorzieningen een rol speelt om thuis te sporten.

Vrijwel iedereen vindt dat zij voldoende sportvoorzieningen in de buurt hebben, dat er voldoende keuze is en dat de voorzieningen goed bereikbaar zijn (niet in tabel; eigen analyse data Vrijetijdsomnibus 2012–2018). Daarnaast is de tevredenheid groot over de mogelijkheden om te fietsen en wandelen in de buurt. Thuis sporters zien dat nauwelijks anders. In vergelijking met sporters in het algemeen vinden ze iets minder vaak dat er voldoende sportvoorzieningen in de buurt zijn. Dat geldt ook voor de keuze uit verschillende soorten sporten. Ook voor de opvatting over de taak van de gemeente zijn thuis sporters net iets minder overtuigd. Maar duidelijk is dat de nabijheid van actieve recreatie- en sportvoorzieningen geen serieuze rol speelt bij de keuze voor thuis sport.

7. Samenvatting en conclusies

De deelname aan thuisport neemt geleidelijk toe. Toch is thuisport (letterlijk) vrijwel onzichtbaar. Een derde van de sporters (32%) heeft in de afgelopen twaalf maanden thuis wel eens een sport beoefend (22% van de bevolking). Uit een langer lopend onderzoek blijkt dat van de drie meest beoefende sporten in 2018 13 procent thuis werd beoefend. In 2020 is dat toegenomen tot 24 procent (uitbraak corona in maart 2020). De thuisporters besteden minder tijd aan hun activiteiten dan sporters in een sportaccommodatie of in de openbare ruimte. Van de totale sporttijd is desalniettemin 14 procent afkomstig van sport in huis of tuin (in 2016). De groep thuisporters bestaat vooral uit jongeren/jongvolwassenen en hogeropgeleiden. Mensen met een beperking hebben geen speciale voorkeur voor thuisport. De meest beoefende thuisporten zijn fitness en yoga. De helft van de thuisporters beoefent een van deze sporten. Los daarvan lenen niet-fysieke sporten zich uitstekend om thuis te beoefenen. Denk hierbij aan schaken, dammen en bridge, maar ook gamen.

82 procent van de thuisporters geeft aan dat flexibiliteit en gemak redenen zijn om voor thuisport te kiezen. Andere redenen zijn de lage kosten (45%), het ontbreken van reistijd (45%) en het prettig vinden om thuis te kunnen sporten (42%). Veelgenoemde nadelen van thuisport zijn het gebrek aan een geschikte plek in de woning en het gebrek aan een externe stimulans om te sporten. Het meest gebruikte hulpmiddel voor thuisport is een yogamat. Daarnaast zijn hulpmiddelen zoals een televisie, apps of een mobiele telefoon belangrijk om instructies te kunnen volgen. Twee derde van de thuisporters (64%) gebruikt een of andere vorm van instructie.

Van de bevolking geeft 22 procent aan thuis te zijn gaan sporten of lichamelijke oefeningen te zijn gaan doen vanwege de coronapandemie. Met name vrouwen, jongeren en hogeropgeleiden kozen hiervoor. Het verklaart de hiervoor gemelde groei in 2020. Het is onbekend of dit een tijdelijk effect is.

Samenvattend stellen we vast dat thuisport een belangrijke plaats in het sportlandschap inneemt. Voor veel mensen is het een praktische manier om lichamelijk actief te zijn.

Literatuur

Basavaraddi, I. V., (2015). *Yoga: Its origin, history and development*. Ministry of External Affairs, Government of India.

Brighton, J., Wellard, I., & Clark, A. (2020). A history of gyms and the evolvement of contemporary fitness. *Gym Bodies: Exploring Fitness Cultures*, 37.

CBS (2020). *Hoeveel woningen telt Nederland?* <https://longreads.cbs.nl/nederland-in-cijfers-2020/hoeveel-woningen-telt-nederland/>

CNBC (2019, 14 april). *This esports giant draws in more viewers than the Super Bowl, and it's expected to get even bigger*. <https://www.cnbcc.com/2019/04/14/league-of-legends-gets-more-viewers-than-super-bowlwhats-coming-next.html>

Curbed (2020, 30 april). *How the gym came home*. <https://www.curbed.com/2020/4/30/21241630/home-exercise-coronavirus>

Dalleck, L. C., & Kravitz, L. (2002). The history of fitness: From primitive to present times, how fitness has evolved and come of age. *IDEA Health & Fitness Source*, 20(1), 26.

De Jonge, M., Van Lindert, L., Van den Dool, R. (2019). *Behoeftenonderzoek mensen met een beperking*. Mulier Instituut.

Eurostat (2020). *Imports of exercise equipment at all-time high in 2020*. <https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-eurostat-news/-/DDN-20201112-1>

Elling, A. & Ferez, S. (2007). *Fitnesscentra als vluchtige gemeenschappen*. Mulier Instituut.

Forbes (2003). *The disease of kings*. https://www.forbes.com/2003/04/01/cx_cd_0401feat.html?sh=1ae99c1d18c7

Hallmann, K., & Giel, T. (2018). eSports - Competitive sports or recreational activity? *Sport Management Review*, 21(1), 14-20.

Huizinga, J. (1919). *Herfsttij der middeleeuwen*. Amsterdam.

Het Vaderland (1922, 18 juli). *Hatha-Yoga zelf-geneesinrichting*. <https://www.delpher.nl/nl/kranten/view?coll=ddd&identificatie=ddd:010007948:mpeg21:p004>

KPMG (2019). *Brancherapport Sport*. KPMG Advisory.

Liokaftos, D. (2017). *A genealogy of male bodybuilding: from classical to freaky*. Taylor & Francis.

Maguire, J. S. (2007). *Fit for consumption: Sociology and the business of fitness*. Routledge.

Meijeren, M. (2018). *Between personal body, and body-for-others* [scriptie]. Tilburg University.

Millington, B. (2016). Fit for prosumption: interactivity and the second fitness boom. *Media, Culture & Society*, 38(8), 1184-1200.

Modave, F., Bian, J., Leavitt, T., Bromwell, J., Harris III, C., & Vincent, H. (2015). Low quality of free coaching apps with respect to the American College of Sports Medicine guidelines: a review of current mobile apps. *Journal of mHealth and uHealth*, 3(3), 77.

Neeraj Chopra (2021, 11 augustus). *Wikipedia*.

https://nl.wikipedia.org/w/index.php?title=Neeraj_Chopra&oldid=59695917

Parry, J. (2019). E-sports are Not Sports. *Sport, Ethics and Philosophy*, 13(1), 3-18.

Pulles, I., Nafzger, P., Van Eldert, P., & Van der Poel, H. (Reds.) (2021). *Monitor Sport en Corona III*. Mulier Instituut.

Rijksoverheid (2020a). *Aanvullende maatregelen onderwijs, horeca, sport*. Geraadpleegd op 11 september 2020, van <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2020/03/15/aanvullende-maatregelen-onderwijs-horeca-sport>

Rijksoverheid (2020b). *Corona en sport (waaronder zwemmen, groepslessen en sportevenementen)*. Geraadpleegd op 11 september 2020, van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-COVID-19/openbaar-en-dagelijks-leven/sport>

RIVM (2021). Van website sportenbewegenincijfers.nl (gezien op 21 augustus 2021)

Stokvis, R., & Van Hilvoorde, I. (2008). *Fitter, harder & mooier: de onweerstaanbare opkomst van de fitnesscultuur*. Arbeiderspers/Het Sporthuis.

Van den Dool, R. (2019a). *Gamen en esport in Nederland*. Mulier Instituut.

Van den Dool, R. (2019b). *Zonder anderen sporten en bewegen neemt toe*. Mulier Instituut.

Van der Poel, H., & Pulles, I. (Reds.) (2020). *Monitor Sport en Corona*. Mulier Instituut.

Van der Poel, H., Nafzger, P., & Van Eldert, P. (Reds.) (2020). *Monitor Sport en Corona II*. Mulier Instituut.

Wii Sports (2021, 22 mei). *Wikipedia*.

https://nl.wikipedia.org/w/index.php?title=Wii_Sports&oldid=59007877

WHO (2018). *More active people for a healthier world; Global action plan on physical activity 2018 -2030*. World Health Organisation.

Yoga International (2019). *De geschiedenis van Yoga in Nederland*. <https://yoga-international.nu/reportage/de-geschiedenis-van-yoga-in-nederland#:~:text=Yoga%20bestaat%20uit%20fysieke%2C%20mentale,Christus%20in%20het%20Indiase%20hindoe%C3%AFsme.&text=De%20opkomst%20van%20de%20moderne,oprichtte%20en%20honderden%20boeken%20schreef.>

Yoga online (2019). *Yoga in Nederland: groot onderzoek 2019*. <https://www.yogaonline.nl/blog/yoga-in-nederland-hoeveel-mensen-onderzoek/>

