

Deelname en gezondheid

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

Ine Pulles

Peter van Eldert

Hugo van der Poel

Oplegger hoofdstuk 2 – Deelname en gezondheid

Dit document bevat het hoofdstuk ‘Deelname en gezondheid’ uit de Monitor Sport en corona IV - 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 IV, 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 IV

In de Monitor Sport en corona IV worden de data en kennis gebundeld over de gevolgen van de coronamaatregelen voor de sportsector die in oktober 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 juni 2021. Wat tot dan bekend was, is gepubliceerd in de eerste drie uitgaven van de Monitor Sport en corona. De eerste drie monitoren Sport en corona¹² zijn respectievelijk begin juli 2020, eind november 2020 en juni 2021 naar de Tweede Kamer gestuurd.

De Monitor Sport en corona IV, uitgevoerd door het Mulier Instituut, is de vierde 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, Nafzger, 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 dit hoofdstuk schetsen we op basis van recente onderzoeken hoe de sport- en beweegdeelname van Nederlanders zich gedurende het jaar 2021 heeft ontwikkeld en hoe deze er momenteel voor staat. We inventariseren tevens de gevolgen van de coronacrisis voor de (mentale) gezondheid van de bevolking.

Samenvatting en conclusie

In het voorjaar van 2021 concludeerden we dat de coronamaatregelen nog altijd een negatieve invloed op de sport- en beweegdeelname van de Nederlandse bevolking hadden. Uit diverse onderzoeken bleek dat Nederlanders sinds het begin van de coronacrisis minder zijn gaan sporten en bewegen. Opmerkelijk genoeg wijken de kernindicatoren voor de sport- en beweegdeelname in 2020 weinig af van die van 2019. Ook Van den Dool komt in zijn verdiepende studie tot de conclusie dat de deelname aan sport en recreatief bewegen in 2020 per saldo nauwelijks onder de coronacrisis lijkt te hebben geleden.

Er zijn twee manieren waarop we deze ogenschijnlijke tegenstrijdigheid kunnen duiden. Ten eerste geldt voor de onderzoeken waarop de kernindicatoren gebaseerd zijn dat in een normaal jaar een deel van de respons is gebaseerd op webenquêtes en een deel op huis-aan-huis-enquêtes. Met die laatste methode worden laagopgeleide en laaggeletterde groepen beter bereikt dan met webenquêtes. Ten tijde van de coronamaatregelen was het niet mogelijk huis-aan-huis-vragenlijsten af te nemen, wat tot een ondervertegenwoordiging van bepaalde groepen heeft geleid, in het bijzonder groepen die over het algemeen minder deelnemen aan sport en sportieve bewegvormen. Ten tweede zijn de kernindicatoren voor sport- en beweegdeelname hele abstracte indicatoren voor de totale bevolking. Ze verhullen dat achter het gemiddelde grote verschuivingen en toenemende verschillen in sport- en beweeggedrag kunnen zitten die in de indicator ‘uitmiddelen’. Voor dit laatste zijn verschillende aanwijzingen.

Zo bezochten sporters in 2020 minder vaak overdekte sportaccommodaties en sportten zij vaker thuis of op de openbare weg. Duursporten en fitness werden vaker beoefend dan in 2019. In de vorige rapportage concludeerden we dat het sporten als lid van een sportvereniging en bij een commerciële aanbieder afnam wanneer de coronamaatregelen strenger werden. Met de versoepelingen die in 2021 hebben plaatsgevonden is het sporten bij een sportvereniging en commerciële aanbieder weer toegenomen. Dit ging ten koste van individueel en ongeorganiseerd sporten, al is dat nog steeds de populairste manier om te sporten.

Kijken we naar specifieke groepen, dan wijzen diverse onderzoeken op een toename van verschillen in sport- en beweegdeelname naar opleidingsniveau. Vooral lageropgeleiden en lage inkomensgroepen zijn in 2020 minder gaan bewegen. Versoepelingen in coronamaatregelen zorgen er nog niet voor dat het beweeggedrag weer terug is op het niveau van voor de coronacrisis kwam. Wel laten de cijfers van NOC*NSF zien dat de verschillen in sportdeelname in mei 2021 kleiner waren: de sportdeelname van hogeropgeleiden bleef stabiel in 2021, maar die van lageropgeleiden nam toe. Lageropgeleiden lijken het meeste baat te hebben bij de versoepelingen van de maatregelen in de sportsector, maar nog altijd sporten zij minder dan hogeropgeleiden.

- samenvatting en conclusie gaat verder op de volgende pagina -

- *vervolg samenvatting en conclusie* -

Kortom, de coronamaatregelen mogen dan nauwelijks effect hebben op de scores op de kernindicatoren voor de sport- en beweegdeelname van Nederlanders, ze hebben wel invloed op de manier waarop wordt gesport (van binnen naar buiten, van georganiseerd naar ongeorganiseerd) en op verschillen in deelname tussen verschillende bevolkingsgroepen.

De NOC*NSF Sportdeelname Index laat voor het jaar 2021 zien dat tot en met september maandelijks een lichte stijging waarneembaar is. Ongeveer vier op de tien Nederlanders geven aan dat zij van plan zijn het sportgedrag van voor de coronacrisis weer op te pakken. Een vergelijkbaar aandeel is vanwege de coronacrisis nieuwe sport- of beweegactiviteiten gaan beoefenen. Deze activiteiten zullen voor een groot deel blijvend beoefend worden, vaak naast de activiteit die zij al beoefenden, soms ter vervanging ervan.

De coronacrisis heeft niet alleen zijn weerslag op de sport- en beweegdeelname van Nederlanders, maar ook op de gezondheid en het welzijn van de bevolking. Direct, maar ook indirect door veranderingen in sport- en beweeggedrag. Zo was na de eerste lockdown in het voorjaar van 2020 een deel van de basisschoolkinderen (4-12 jaar) in Nederland motorisch minder vaardig dan kinderen van die leeftijd vóór de lockdown. Het percentage Nederlanders van 12 jaar of ouder dat psychisch ongezond is, was in de eerste twee kwartalen van 2021 het hoogst sinds 2001. De gevolgen van de coronacrisis voor het mentaal welbevinden zijn ongelijk over de bevolking verdeeld. Vrouwen, jongeren, mensen met een minimuminkomen én degenen met een matige of slechte gezondheid ervaren significant meer angst en stress als gevolg van het coronavirus dan hun tegenpolen. Jongeren gingen in de tweede lockdown vaker met depressieve gevoelens en angst naar de huisarts en huisartsen schreven vaker antidepressiva aan hen voor. Het mentaal welbevinden van Nederlanders daalt en de eenzaamheid stijgt wanneer coronamaatregelen strenger worden en er minder mogelijkheden zijn in georganiseerd verband te sporten. Versoepelingen van maatregelen hebben een positieve invloed op het mentaal welbevinden en de eenzaamheid.

Nederlanders zijn tijdens de coronacrisis anders gaan sporten. Als het sportgedrag structureel is veranderd, heeft dat op de langere termijn gevolgen voor de organisatie van de sportsector. Zo blijkt uit cijfers van NOC*NSF dat vooral binnensportbonden en sportbonden waarbij het ledenbestand geheel of gedeeltelijk tot stand komt door het organiseren van competities en/of evenementen hard worden geraakt. De deelname- en gezondheidsverschillen tussen lager- en hogeropgeleiden die in de coronacrisis zijn vergroot, zijn zorgelijk.

2.1 Sportdeelname

Er zijn diverse monitoren die ontwikkelingen in de sport- en beweegdeelname van Nederlanders voor langere tijd volgen.³ Daarnaast vinden sinds het uitbreken van de coronacrisis onderzoeken plaats die zich specifiek richten op ontwikkelingen in coronatijd. Vaak komen dergelijke onderzoeken tot de conclusie dat Nederlanders, en met name specifieke doelgroepen, het afgelopen anderhalf jaar minder zijn gaan

³ Leefstijlmonitor/Gezondheidsenquête, Vrijtijdsomnibus, NOC*NSF Sportdeelname Index.

sporten en bewegen.⁴ De diverse monitoren en onderzoeken hanteren niet altijd dezelfde definitie of vraagstelling. Soms wordt sportdeelname specifiek of afzonderlijk uitgevraagd en soms tegelijkertijd met (recreatief) bewegen. Wanneer de resultaten betrekking hebben op sport én bewegen, zullen we dat vermelden. Wanneer we in deze paragraaf spreken over ‘sporten’, gaat het om sportdeelname exclusief bewegen.

Voor een deel lijken de diverse onderzoeken elkaar tegen te spreken. Om verschillen in uitkomsten te duiden is een verdiepende studie naar de vraagstelling en gebruikte methoden van landelijke onderzoeken uitgevoerd.⁵ Zo zijn in het gedragsonderzoek van het RIVM hogeropgeleiden sterk oververtegenwoordigd en zijn de resultaten daarmee niet representatief voor de Nederlandse bevolking. Daarnaast zijn kanttekeningen te plaatsen bij de vraagstelling, waarmee de sport- en beweegdeelname in een concrete periode moet worden vergeleken met een minder concrete periode.

De algemene conclusie op basis van deze vergelijking is dat, hoe de deelname ook wordt gemeten, het beeld uit de onderzoeken redelijk consistent is en in alle gevallen laat zien dat de coronamaatregelen een beperkte invloed hebben gehad op de sport- en beweegdeelname. Maar deze bevinding komt met de bijsluiter dat vanwege de coronamaatregelen huis-aan-huis-vragenlijsten uitzetten moeilijk was en de uitkomsten vooral gebaseerd zijn op webenquêtes, waardoor laaggeletterden en lage-inkomensgroepen ondervertegenwoordigd zijn in de respons. Dat zijn groepen die minder deelnemen aan sporten en recreatief bewegen. Verder hebben de coronamaatregelen wel invloed gehad op welke sportieve beweegactiviteiten zijn ondernomen, waar die hebben plaatsgevonden (daarover verderop meer) en de verschillen in sport- en beweegdeelname. Zo zijn volwassenen voor hun sportbeoefening in mindere mate afhankelijk van de openstelling van sportaccommodaties dan kinderen, die vaak lid zijn van een (binnen)sportvereniging. Doordat sportaccommodaties lange tijd gesloten waren, werden zij sterker beperkt in hun sportmogelijkheden.

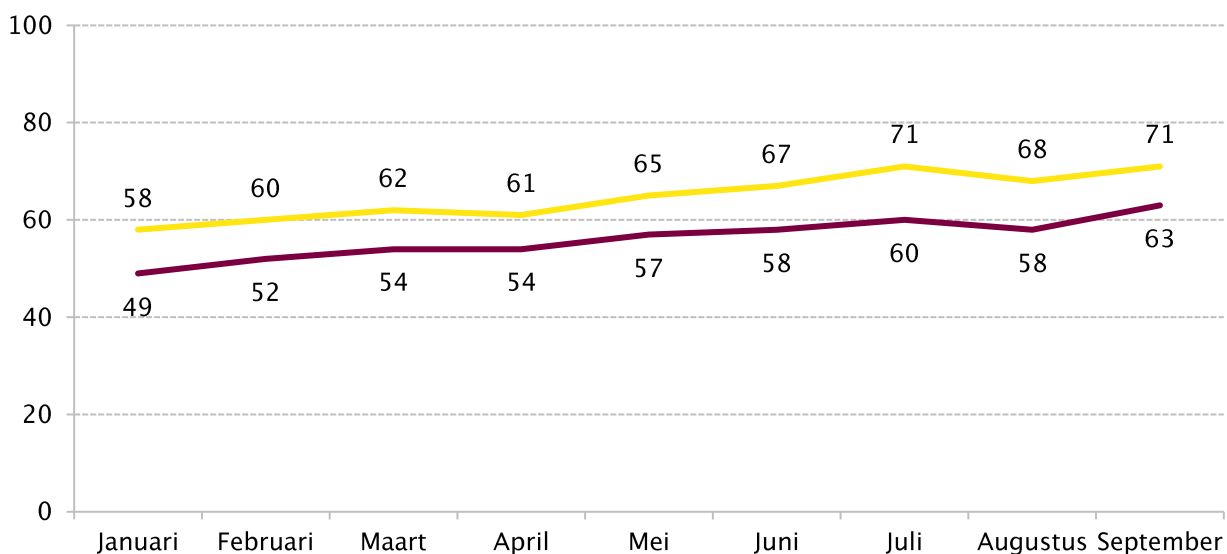
Kijken we binnen een jaar, dan laat de NOC*NSF Sportdeelname Index in de coronajaren seizoenspatronen zien die afwijken van de jaren voor de coronacrisis. Zo is tijdens de eerste lockdown in het voorjaar van 2020 een duidelijke dip zien in de sportdeelname, terwijl deze in ‘normale’ jaren redelijk stabiel is. Vanaf de zomermaanden van 2020 was de deelname aan sport vergelijkbaar met ‘normale’ jaren. De cijfers die NOC*NSF in 2021 heeft verzameld laten maandelijks tot en met september een lichte stijging zien (figuur 2.1).⁶ Waar in januari van dit jaar 58 procent van de Nederlanders minstens één keer per maand sportte, is dat in september 2021 toegenomen tot 71 procent. Ook bij de sportdeelname van minstens vier keer per maand was een vergelijkbare toename te zien. In september 2021 sportte 63 procent van de 5-80-jarigen minstens vier keer per maand. De sportdeelname was in augustus lager dan in juli, maar de gemiddelde sportfrequentie lag in augustus wel hoger dan in juli (niet in figuur). In voorgaande jaren nam de sportdeelname in de zomermaanden af, om vervolgens in augustus weer op te krabbelen. Van die zomerdip is in 2021 geen sprake.

⁴ Pulles, I. (2021). Deelname en gezondheid. In I. Pulles, P. Van Eldert, P. Nafzger & H. Van der Poel (Reds.), [Monitor Sport en corona III. De gevolgen van coronamaatregelen voor de sportsector](#) (pp. 10–21). Mulier Instituut.

⁵ Van den Dool, R., & Hoekman, R.H.A. (in voorbereiding). *Deelname sport en bewegen in het coronajaar 2020*. Mulier Instituut.

⁶ NOC*NSF (2021). [NOC*NSF Sportdeelname Index september 2021](#). NOC*NSF/Kantar.

Figuur 2.1 Sportdeelname van Nederlanders (5–80 jaar) in 2021* naar sportfrequentie (in procenten)



Bron: NOC*NSF (NOC*NSF Sportdeelname Index), 2021.

* Wegens een trendbreuk ten opzichte van het jaar 2020 worden de cijfers voor 2021 in dit hoofdstuk los gerapporteerd en wordt de eerder gepresenteerde figuur voor 2020 niet aangevuld met de cijfers voor 2021. Gemiddeld meet het panel dat in 2021 gebruikt wordt een 9 procent lagere sportdeelname dan het panel dat gebruikt werd voor de NOC*NSF-sportdeelnamemetingen tot eind 2020.

Volgens de cijfers van NOC*NSF (augustus 2021) is zes procent van de Nederlanders het afgelopen jaar gestopt met sporten. Ongeveer één op de vijf Nederlanders (18%) is het afgelopen jaar naar eigen zeggen minder gaan sporten dan voor de coronacrisis.⁷ 39 procent van de Nederlanders geeft aan dat de sportdeelname gelijk is gebleven en 16 procent zegt meer te sporten. Van de Nederlanders die voor de coronacrisis aan sport deden is 7 procent gestopt, 22 procent minder en 21 procent meer gaan sporten.

In het Nationaal Sportonderzoek geeft een kwart van de volwassen Nederlanders in september 2021 aan dat zij in vergelijking met de periode voor de coronacrisis per saldo (veel) minder sporten en bewegen.⁸ In maart 2021 gold dit nog voor 35 procent van de volwassenen.⁹ Voor de helft van de volwassenen is de sportdeelname ongeveer gelijk gebleven. Dit percentage is toegenomen ten opzichte van maart 2021 (42%). Het aandeel volwassenen dat zegt meer te sporten dan voor de coronacrisis is in september (24%) nagenoeg gelijk aan maart (23%).

Vier op de tien Nederlanders (39%, 16 t/m 79 jaar) zijn vanwege de coronamaatregelen nieuwe of andere vormen van sport en bewegen gaan beoefenen.¹⁰ Zo is 19 procent gaan wandelen, 9 procent gaan fietsen en 6 procent gaan hardlopen. Daarnaast zijn Nederlanders thuis oefeningen gaan doen voor fitness (13%) en yoga (5%). Een groot deel van hen is van plan om deze vormen van sport en bewegen na de coronacrisis te blijven beoefenen, vaak naast een sportactiviteit die zij al deden. Ongeveer een derde van de

⁷ NOC*NSF (2021). [NOC*NSF Sportdeelname Index augustus 2021](#). NOC*NSF/Kantar.

⁸ Nationaal Sportonderzoek, september 2021.

⁹ Nationaal Sportonderzoek, maart 2021.

¹⁰ Nationaal Sportonderzoek, september 2021.

Nederlanders die deze activiteiten zijn gaan doen, wil deze ter vervanging van de andere activiteit beoefenen. Voor de sporten yoga (43%) en fitness (38%) ligt dit aandeel nog wat hoger. Degenen die thuis fitnessoefeningen doen en hardlopen geven het vaakst aan dat zij niet van plan zijn om dit na de coronacrisis te blijven doen (respectievelijk 17% en 18%). Bijna de helft van de mensen die voor de coronacrisis in hun vrije tijd wandelden (45%), geeft aan dat zij dat tijdens de coronacrisis (veel) meer zijn gaan doen. Ook zijn mensen in de vrije tijd meer gaan fietsen (36%).

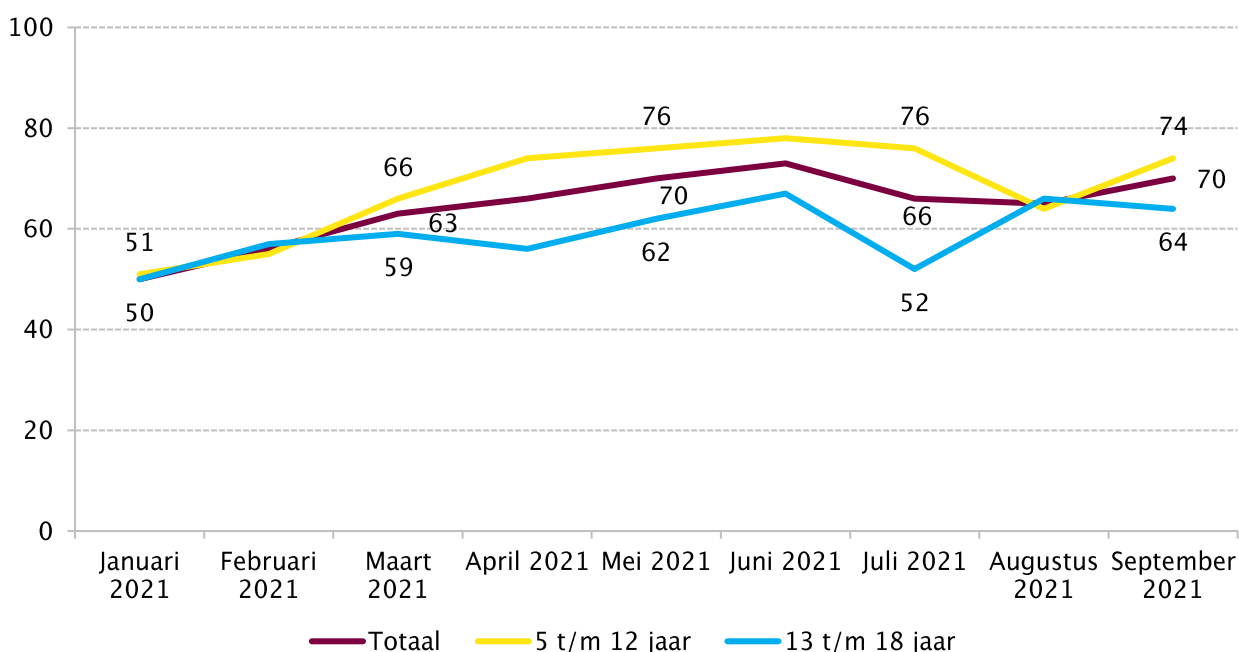
Uit de cijfers van NOC*NSF blijkt dat in augustus 2021 bijna vier op de tien Nederlanders (37%) van plan zijn het oude sportgedrag van voor de coronacrisis weer op te pakken.¹¹ Voor ongeveer een kwart (23%) is dit nog niet duidelijk en 15 procent zegt dit niet van plan te zijn.

Verschillen in sportdeelname

In de voorgaande rapportages concludeerden we dat de sportdeelname van kinderen en jongeren hard door de coronacrisis was geraakt, maar met de versoepelingen van de maatregelen in de zomer van 2020 weer was opgekrabbeld en gedurende het najaar stabiel was. Voor januari t/m september 2021 laat de Sportdeelname Index van NOC*NSF een toename zien in de sportdeelname (vier keer per maand of vaker) onder 5-18-jarigen. In juni 2021 sportte 73 procent van de 5-18 jarigen; dat daalde in juli en augustus, net als in andere jaren, tot 65 procent. Een zomerdip in sportdeelname, waarvan bij de bevolking als geheel geen sprake was, is wel zichtbaar onder kinderen en jongeren.

Voornamelijk kinderen in de leeftijd van 5-12 jaar blijken sinds februari 2021 meer te zijn gaan sporten (figuur 2.2). Het is aannemelijk dat versoepelingen voor buiten sporten in teamverband voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen een grotere invloed hebben op jonge kinderen dan op jongeren, omdat kinderen vaker lid zijn van een sportvereniging.

Figuur 2.2 Sportdeelname van kinderen en jongeren (5-18 jaar) in 2021 naar leeftijdsgroep (in procenten)

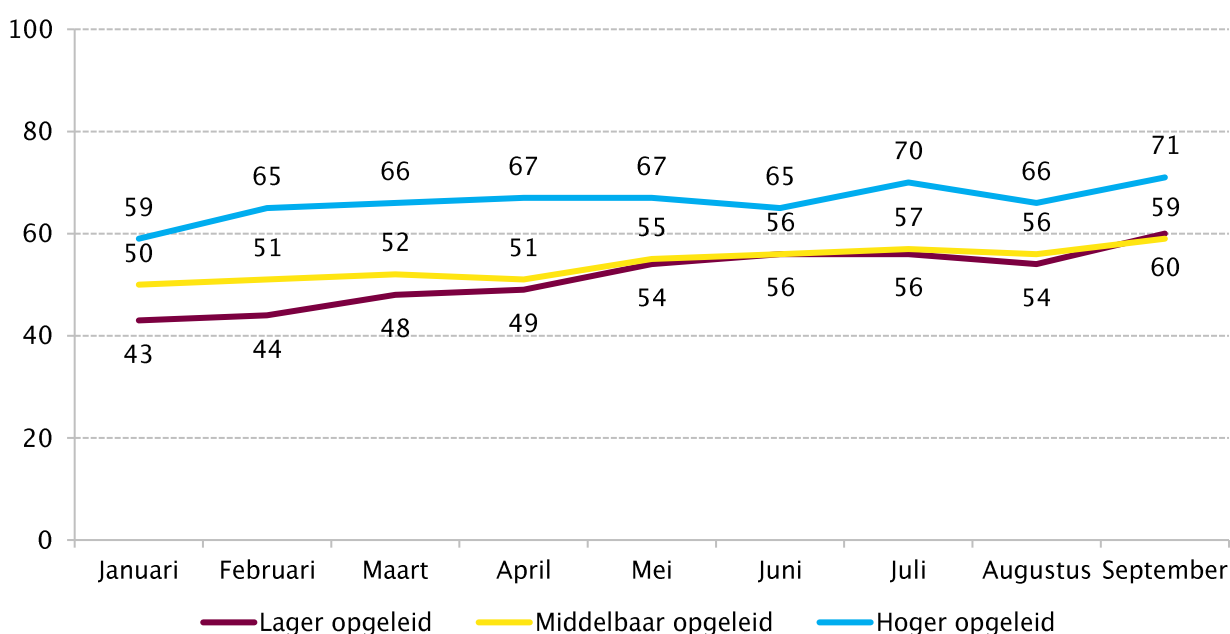


¹¹ NOC*NSF (2021). [NOC*NSF Sportdeelname Index augustus 2021](#). NOC*NSF/Kantar.

Bron: NOC*NSF (NOC*NSF Sportdeelname Index), 2021. Bewerking: Mulier Instituut.

Op basis van diverse onderzoeken kon in 2020 een toename van verschillen in sport- en beweegdeelname naar opleidingsniveau worden geconstateerd.¹² In de eerste maanden van 2021 namen de verschillen in sportdeelname tussen hoger- en lageropgeleiden nauwelijks af in de cijfers van NOC*NSF.¹³ Vanaf mei 2021, de periode waarin maatregelen versoepeld werden, zijn de verschillen tussen hoger- en lageropgeleiden kleiner geworden (figuur 2.3). De sportdeelname van hogeropgeleiden bleef stabiel, maar die van lageropgeleiden nam toe. Zij lijken het meeste baat te hebben bij de versoepelingen van de maatregelen in de sportsector. In mei sportte 54 procent van de lageropgeleiden en 67 procent van de hogeropgeleiden minstens vier keer per maand. Het aandeel sporters onder lageropgeleiden ligt daarmee op het niveau van middelbaar opgeleiden (55%). Gedurende de zomer van 2021 bleven de verschillen naar opleidingsniveau stabiel. In september sportte 60 procent van de lageropgeleiden, 59 procent van de middelbaar opgeleiden en 71 procent van de hogeropgeleiden minstens vier keer per maand.

Figuur 2.3 Sportdeelname in 2021 naar opleidingsniveau (in procenten)



Bron: NOC*NSF (NOC*NSF Sportdeelname Index), 2021.

Organisatieverband

In de vorige rapportage concludeerden we dat het sporten als lid van een sportvereniging en bij een commerciële aanbieder afnam wanneer de coronamaatregelen strenger werden. Met name in het voorjaar en najaar van 2020, ten tijde van de twee lockdowns, was hierin een afname te zien. Het individueel en ongeorganiseerd sporten nam in deze perioden juist toe. De Vrijetijdsomnibus laat zien dat hoe men

¹² NOC*NSF (2020). [Sportdeelname Index december 2020](#). Ipsos/NOC*NSF.
Schoemaker, J., & De Boer, W. (2021). [Impact van veranderingen in sport en bewegen door het coronavirus in 2020. Van Coronacrisis naar Bewegingscrisis?](#) Sports & Economics Centre (SERC)/HAN University of Applied Sciences (HAN).

¹³ NOC*NSF (2021). [NOC*NSF Sportdeelname Index september 2021](#). NOC*NSF/Kantar.

sport, ofwel het sportverband, over heel 2020 nauwelijks is veranderd ten opzichte van 2018.¹⁴ Wel neemt het lidmaatschap van een sportvereniging sinds 2012 geleidelijk af.¹⁵ Onder volwassen sporters is een afname te zien van 40 procent in 2012 naar 33 procent in 2020.¹⁶ Sporters bezoeken in 2020 daarnaast minder vaak overdekte sportaccommodaties en sporten vaker thuis of op de openbare weg.¹⁷ Ruim één op de vijf Nederlanders (22%) zegt thuis te sporten of lichamelijke oefeningen te doen. Ruim een derde van de Nederlanders die thuis sporten geeft aan dat zij het afgelopen jaar vanwege coronamaatregelen thuis zijn gaan sporten. Omgerekend is dat 11 procent van de bevolking van 18 tot 80 jaar.¹⁸ Duursporten en fitness werden in 2020 vaker beoefend dan in 2019.

Op basis van registratiecijfers van NOC*NSF blijkt dat het totale aantal leden bij sportbonden in 2020 met ongeveer 35.600 is afgenomen ten opzichte van 2019.¹⁹ Het aantal lidmaatschappen nam af met 34.900. Bij 48 van de 77 sportbonden nam het ledental met meer dan 2 procent af. Zij verloren samen ruim 150.000 leden (zie tabel B2.1 in bijlage 2). Daar staat een groep van veertien sportbonden tegenover die groeide met in totaal ongeveer 110.000 leden (zie tabel B2.3). Voorbeelden van sportbonden die groeiden zijn onder andere de Skateboard Federatie Nederland, Sportvisserij Nederland, de Koninklijke Nederlandsche Roei Bond, de Koninklijke Nederlandse Schaak Bond en de Koninklijke Nederlandse Golf Federatie.

Om iets meer gevoel te krijgen bij de invloed van de coronacrisis heeft NOC*NSF gekeken naar een meerjarige trend. Uiteindelijk blijken 51 sportbonden minder leden te hebben dan op basis van die trend werd verwacht (-116.000 leden, zie tabel B2.4). Twintig sportbonden hadden in 2020 meer leden dan de verwachting was (+113.000 leden). Binnensporten en sportbonden waarbij het ledenbestand geheel of grotendeels tot stand komt door het organiseren van competities en evenementen worden het hardst door de coronamaatregelen geraakt. Voorbeelden hiervan zijn de sportbonden voor darts, survivalrun, triatlon, zwemmen, gymnastiek, basketbal en handbal.

Sporten als lid van een sportvereniging is sinds het begin van 2021 toegenomen (figuur 2.4). Met name in maart is het aandeel verenigingssport toegenomen. Toen sportte 16 procent van de Nederlanders als lid van een sportvereniging. Met de versoepelingen in maart was het voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen weer toegestaan om buiten in teamverband te sporten. In mei is opnieuw een stijging te zien (tot 19%). Vanaf eind april mochten sporters van 27 jaar of ouder hun teamsport buiten weer beoefenen en begin mei werd ook binnensport weer mogelijk. In juni volgden nog versoepelingen met betrekking tot de groepsgrootte en het spelen van wedstrijden. In september was de sportdeelname als lid van een sportvereniging het hoogst (25%).²⁰ Sinds de versoepelingen in mei 2021 zijn Nederlanders weer vaker bij een commerciële sportaanbieder gaan sporten. Bij individueel en ongeorganiseerd sporten is een

¹⁴ Van den Dool, R., & Hoekman, R.H.A. (in voorbereiding). *Deelname sport en bewegen in het coronajaar 2020*. Mulier Instituut.

¹⁵ Van den Dool, R. (2021). [Sportdeelname en lidmaatschap 2012-2020 \[Factsheet 2021/20\]](#). Mulier Instituut.

¹⁶ Doordat het aantal waarnemingen voor kinderen en jongeren laag is, zijn uitspraken over de ontwikkelingen binnen deze leeftijdsgroepen niet mogelijk.

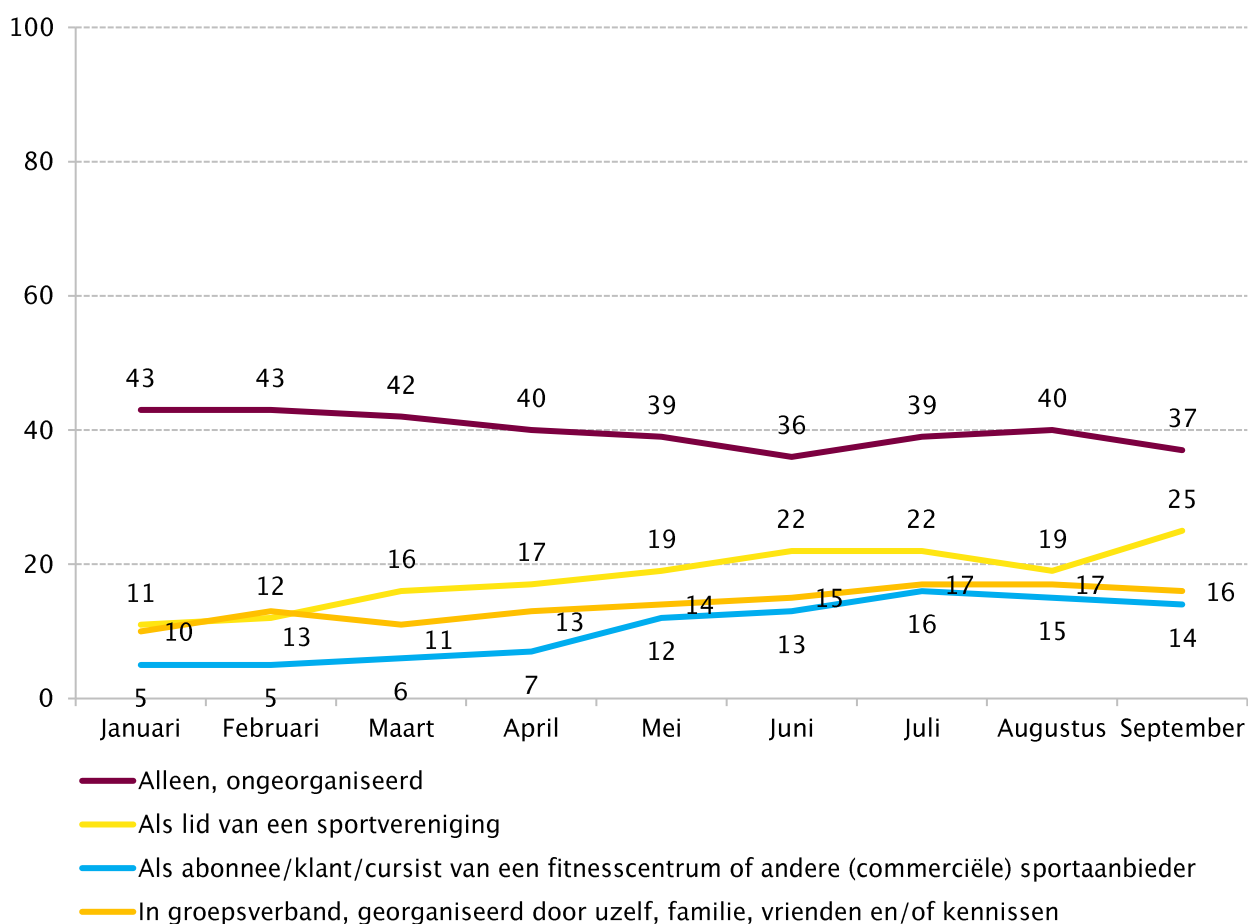
¹⁷ Van den Dool, R., & Hoekman, R.H.A. (in voorbereiding). *Deelname sport en bewegen in het coronajaar 2020*. Mulier Instituut.

¹⁸ Van den Dool, R., & Van den Breul, W. (2021). [Thuis, de vergeten sportaccommodatie](#). Mulier Instituut.

¹⁹ NOC*NSF (2021). [Zo sport Nederland. 2020. Trends en ontwikkelingen in sportdeelname 2020](#).

²⁰ NOC*NSF (2021). [NOC*NSF Sportdeelname Index september 2021](#). NOC*NSF/Kantar.

omgekeerd beeld te zien: met de versoepelingen in de sportsector neemt sporten in ongeorganiseerd verband licht af.



Figuur 2.4 Verband waarin Nederlanders (5–80 jaar) sporten in 2021 (in procenten)

Bron: NOC*NSF (NOC*NSF Sportdeelname Index), 2021.

2.2 Beweeggedrag

Het RIVM concludeert dat Nederlanders tijdens de coronacrisis aangeven minder te bewegen, maar dat tegelijkertijd nog altijd hetzelfde aandeel Nederlanders aan de beweegrichtlijnen voldoet.²¹ In het voorjaar van 2020 gaf de helft van de respondenten aan minder te zijn gaan sporten en bewegen dan voor de coronacrisis. Aan het einde van de zomer was dit percentage met 30 procent het laagst in 2020. De groep Nederlanders die naar eigen zeggen meer is gaan bewegen bedraagt gedurende het hele jaar zo'n 15 procent. In paragraaf 1.2 plaatsten we enkele kanttekeningen bij het gedragsonderzoek van het RIVM.

In 2020 voldeden meer Nederlanders aan de beweegrichtlijnen (53%) dan in 2019 (49%). Het voldoen aan de beweegrichtlijnen kent een bepaald patroon gedurende het jaar, waarbij in de zomermaanden meer wordt bewogen dan in de wintermaanden. Dit patroon was ook in 2020 aanwezig. In

²¹ Duijvestein, M., Schurink, T., Van den Berg, S., Euser, S., & Wendel-Vos, W. (2021). [Sport- en Beweggedrag in 2020. RIVM rapport 2021-0117](#). RIVM.

2020 werd meer in en rondom het huis bewogen dan in 2019. Het ging daarbij vooral om wandelen, huishoudelijke activiteiten en klussen. Dit gold vooral voor volwassenen van 30-39 jaar, mensen met betaald werk, mensen met een hoger inkomen en een hogere opleiding, kinderen die thuis wonen, ouders met thuiswonende kinderen en mensen in stedelijk gebied. De toename in het voldoen aan de beweegerichtlijnen ten opzichte van 2019 heeft verder mogelijk methodologische redenen. Vanwege de coronacrisis was het niet mogelijk bepaalde groepen thuis voor een interview te bezoeken. Dit zijn over het algemeen groepen die minder sporten en bewegen, terwijl mensen die webenquêtes invullen vaak meer sporten en bewegen. Het kan dus zo zijn dat de personen die niet of minder sporten en bewegen in dit onderzoek ondervertegenwoordigd zijn.

Uit onderzoek van De Boer et al. blijkt dat vooral lageropgeleiden en lage-inkomensgroepen door de coronacrisis in 2020 minder zijn gaan bewegen en dat dit blijvend lijkt.²² Versoepelingen in coronamaatregelen zorgden er namelijk niet voor dat het beweeggedrag weer op het niveau van voor de coronacrisis kwam.

2.3 Gevolgen voor de gezondheid

De coronacrisis heeft niet alleen zijn weerslag op de sport- en beweegdeelname van Nederlanders, maar ook op de gezondheid en het welzijn van de bevolking. Direct, maar ook indirect door veranderingen in sport- en beweeggedrag. Naast dat sporten en bewegen bijdragen aan een gezonde leefstijl, biedt sport veel Nederlanders een uitlaatklep en ontmoetingsfunctie: op het sportveld, als lid van een hardlooptroepje, langs de lijn of in het stadion. Wanneer de mogelijkheden om te sporten en bewegen worden beperkt en mensen elkaar niet meer kunnen ontmoeten, heeft dat potentieel gevolgen voor leefstijl, fysieke gezondheid en mentaal welbevinden. Daarbij komt dat inactiviteit samenhangt met een hoger risico op ernstige coronaklachten. Consequent voldoende bewegen verkleint deze ernstige klachten.²³ Natuurlijk hebben op de leefstijl, gezondheid en mentaal welbevinden van Nederlanders ook andere zaken dan sport invloed.

Uit een meting van het gedragsonderzoek van RIVM en GGD GHOR Nederland in september 2021 blijkt dat ongeveer een kwart van de deelnemers aan het onderzoek een positieve en zo'n 15 procent een negatieve invloed van de coronamaatregelen op de lichamelijke gezondheid ervaart.²⁴ Waar de een de coronacrisis aangrijpt om gezonder te gaan eten en meer te gaan bewegen, zorgt deze periode bij anderen juist voor uitdagingen op het gebied van leefstijl en gezondheid. De impact van het coronavirus en de beperkende maatregelen zijn bij lageropgeleiden groter dan bij hogeropgeleiden. Zo concludeert Pharos dat de coronacrisis de gezondheidsverschillen in Nederland heeft vergroot.²⁵ Eerder concludeerden onderzoekers

²² De Boer, W. I. J., Mireau, J. O., Schoemaker, J., Viluma, L., & Koning, R. H. (2021). The impact of the Covid-19 crisis on socioeconomic differences in physical activity behavior: Evidence from the Lifelines COVID-19 cohort study. *Preventive Medicine*, 153(2021), Article 106823. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106823>

²³ 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](https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-104080). *British Journal of Sports Medicine*, 55, 1099–1105. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-104080>

²⁴ Vragenlijstonderzoek RIVM en GGD GHOR Nederland, meting 8–12 september 2021. Onderzoek naar gedragsmaatregelen en welbevinden. Elke drie weken vindt een meting plaats. Resultaten te raadplegen via: <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/maatregelen-welbevinden/welbevinden-en-leefstijl>

²⁵ Pharos (2021). [Infosheet / oktober 2021](#).

van de HAN²⁶ al dat er door het veranderde beweeggedrag onder 25-plussers 46.000 gezonde levensjaren verloren zijn gegaan. Dat kostte de samenleving naar schatting 2,3 miljard euro aan gezondheidswaarde.

De coronamaatregelen blijken gevolgen te hebben voor de motorische ontwikkeling van basisschoolkinderen. Na de eerste lockdown in het voorjaar van 2020 was een deel van de basisschoolkinderen (4-12 jaar) in Nederland motorisch minder vaardig dan kinderen van die leeftijd vóór de lockdown.²⁷ Deze achteruitgang in motorische vaardigheden is mogelijk het gevolg van het wegvallen van de lessen bewegingsonderwijs op school en het niet kunnen sporten bij een sportvereniging.

Mentaal welbevinden

Uit diverse studies blijkt dat er in 2020 ten opzichte van 2019 geen sprake is van verslechtering van het mentaal welbevinden van de bevolking.²⁸ Jongeren zijn hierop een uitzondering. Voor deze groep was het mentaal welbevinden tijdens de coronacrisis lager dan in 2019. Ondanks dat het welbevinden tussen 2019 en 2020 voor de bevolking als geheel stabiel lijkt, zijn er binnen perioden wel veranderingen zichtbaar. Zo daalt het mentaal welbevinden van Nederlanders bij het ingaan van strengere maatregelen en stijgt het vervolgens weer bij de versoepeling daarvan.³⁰ Dit is duidelijk terug te zien in de periode van de tweede lockdown (december 2020-juni 2021). In de eerste maanden van 2021 was de psychische gezondheid het laagst.²⁹ Het CBS concludeert dat het percentage Nederlanders van 12 jaar of ouder dat psychisch ongezond is in de eerste twee kwartalen van 2021 het hoogst was sinds 2001, het jaar waarin het CBS begon met de monitoring van de mentale gezondheid. Vooral jongeren hadden een 'slechte' psychische gezondheid. Nivel berichtte dat 20-24-jarigen in de tweede lockdown vaker met depressieve gevoelens en angst naar de huisarts gingen.³⁰ Ook schreven huisartsen in de tweede lockdown vaker antidepressiva voor aan jongeren in de leeftijd van 15-24 jaar.³¹

Uit diverse onderzoeken blijkt dat de gevolgen van de coronacrisis voor het mentaal welbevinden ongelijk over de bevolking verdeeld zijn.³² Zo blijkt uit onderzoek van Snel et al. dat vrouwen, jongeren, mensen

²⁶ Schoemaker, J., & De Boer, W. (2021). [Impact van veranderingen in sport en bewegen door het coronavirus in 2020. Van Coronacrisis naar Beweegcrisis?](#) Sports & Economics Research Centre (SERC)/HAN University of Applied Sciences (HAN).

²⁷ Vrieswijk, S., Balk, L., & Singh, A. S. (2021). [Gevolgen van de coronamaatregelen voor de motorische ontwikkeling van basisschoolkinderen.](#) Mulier Instituut.

²⁸ Harbers, M., Van der Borg, W., Zantinge, E., Smit, E., & Schrijvers, C. (2021), [Inventarisatie Nederlandse COVID-19 onderzoeken: Preventie en Zorg & Brede Maatschappelijke vraagstukken. Rapportage nr. 12: update mentaal welbevinden.](#) RIVM.

²⁹ Vragenlijstonderzoek RIVM en GGD GHOR Nederland, meting 8–12 september 2021. Onderzoek naar gedragsmaatregelen en welbevinden. Elke drie weken vindt een meting plaats. Resultaten te raadplegen via: <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/maatregelen-welbevinden/welbevinden-en-leefstijl>

³⁰ Jansen, T., Bolt, E., Hooiveld, M., Hendriksen, J., & Korteveer, J. (2021). [Gevolgen corona in de huisartsenpraktijk. 20-24 jarigen in tweede lockdown vaker naar de huisarts met depressieve gevoelens en angst.](#) Nivel.

³¹ Bolt, E., Abdel Nour, F., Jansen, T., Korevaar, J., Van Dijk, L., & Hek, K. (2021). [Geneesmiddelenmonitor in coronatijd. Voortschrijven van psychofarmaca door de huisarts tijdens de coronapandemie. 2020 wk 2 – 2021 wk 24 \(6 jan 2020 – 20 jun 2021\).](#) Nivel.

³² Pharos (2021). [Infosheet / oktober 2021.](#) Harbers, M., Van der Borg, W., Zantinge, E., Smit, E., & Schrijvers, C. (2021), [Inventarisatie Nederlandse COVID-19 onderzoeken: Preventie en Zorg & Brede Maatschappelijke vraagstukken. Rapportage nr. 12: update mentaal welbevinden.](#) RIVM.

met een minimuminkomen en degenen met een matige of slechte gezondheid significant meer angst en stress ervaren als gevolg van het virus dan hun tegenpolen.³³ Dit zijn ook de groepen die minder zijn gaan sporten en bewegen. De sociaaleconomische status van mensen lijkt voor het mentaal welbevinden belangrijker dan etnische of culturele kenmerken op zich. Daarnaast concludeerden de onderzoekers dat sociaal kapitaal een rol speelt bij het mentaal welbevinden in tijden van corona. Jongeren, lagere-inkomensgroepen en mensen met een minder goede gezondheid hebben meer angst en stressklachten door corona, doordat zij over minder sociaal kapitaal (steun, vertrouwen in mensen en instituties) beschikken. Ouderen (65 jaar en ouder) hebben juist minder angst en stress, doordat zij over meer sociaal kapitaal beschikken.

De eenzaamheid onder de bevolking nam in 2020 toe in vergelijking met 2019.³⁴ Net als de psychische gezondheid beweegt eenzaamheid mee met de beperkende maatregelen: in periodes waarin maatregelen strenger waren, rapporteerden mensen meer eenzaamheid en misten ze het meer om hun vrienden en familie in het echt te zien. Sinds maart 2021 neemt de eenzaamheid af en in september 2021 is het percentage deelnemers dat zich enigszins tot sterk eenzaam voelt het laagst sinds het begin van de coronacrisis (42%).³⁵

³³ Snel, E., De Boom, J., & Engbersen, G. (2021). Sociaal kapitaal als bescherming tegen de mentale gevolgen van COVID-19. *Working papers. Maatschappelijke impact COVID-19*, nr. 3, februari 2021.

³⁴ Harbers, M., Van der Borg, W., Zantinge, E., Smit, E., & Schrijvers, C. (2021), *Inventarisatie Nederlandse COVID-19 onderzoeken: Preventie en Zorg & Brede Maatschappelijke vraagstukken. Rapportage nr. 12: update mentaal welbevinden*. RIVM.

³⁵ Vragenlijstonderzoek RIVM en GGD GHOR Nederland, meting 8–12 september 2021. Onderzoek naar gedragsmaatregelen en welbevinden. Elke drie weken vindt een meting plaats. Resultaten te raadplegen via: <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/maatregelen-welbevinden/welbevinden-en-leefstijl>

