

Veranderingen in en betekenissen van sport en bewegen net na de lockdown

Factsheet 2022/23

Mirjam Stuij & Agnes Elling

Inleiding

Het coronavirus heeft in de afgelopen 2,5 jaar veel impact gehad op onze samenleving. We hebben verschillende perioden gekend met strengere of minder strenge coronamaatregelen, waaronder voldoende fysieke afstand van elkaar houden, thuiswerken waar mogelijk, een coronatoegangsbewijs meenemen om ergens naar binnen te mogen, gedeeltelijke sluiting van publieke gelegenheden en volledige lockdowns.

Deze maatregelen hebben ook veel invloed gehad op de mogelijkheden om te sporten en bewegen, en vooral op de manieren waarop. In periodes met strengere coronamaatregelen sportten (logischerwijs) minder mensen bij een sportvereniging of een commerciële sportaanbieder en meer mensen individueel en ongeorganiseerd in de buitenlucht. Bij versoepelingen van de maatregelen nam dat verschil weer af, hoewel individueel en ongeorganiseerd sporten nog steeds de populairste vorm is.¹

Tijdens de laatste lockdown, van 19 december 2021 tot 10 januari 2022, was het niet mogelijk te sporten bij een vereniging of in een sportschool. Deze maatregelen werden in de periode tot half maart stapsgewijs weer opgeheven (zie kader 1). Daarom hebben we mensen in maart 2022 via een openbaar toegankelijke, korte online vragenlijst gevraagd op te schrijven hoe corona op dat moment van invloed was op sporten en bewegen en wat dat met hen deed. Deze en enkele andere vragen zijn ingevuld door 52 mensen.* In deze publicatie geven we inzicht in hun antwoorden.

Kader 1. Tijdlijn coronamaatregelen met gevolgen voor sporten en bewegen, dec. 2021-mrt. 2022²

19 december: lockdown met o.a. zoveel mogelijk thuisblijven en sluiting van publiek toegankelijke locaties.

10 januari: scholen weer open.

15 januari: sporten mag weer binnen en buiten. Sportwedstrijden alleen binnen de eigen club. Zonder publiek. Vanaf 18 jaar moeten sporters een coronatoegangsbewijs hebben.

26 januari: uitwedstrijden mogen weer, binnen en buiten. Publiek weer welkom. Bij binnensport vanaf 18 jaar is een coronatoegangsbewijs verplicht.

15 februari: de helft van de tijd op kantoor werken toegestaan.

25 februari: anderhalvemeter-afstandsregel en coronatoegangsbewijs vervallen.

15 maart: overige coronaregels worden adviezen.

Uiteenlopende invloed corona

De groep respondenten bestond vooral uit mensen van 31 tot 60 jaar oud met een hbo- of universitaire opleiding die geen moeite hadden om financieel rond te komen. Ook omschreef bijna iedereen de etnische achtergrond als Nederlands. Een op de vijf respondenten heeft een chronische ziekte en/of beperking, maar ook zij zijn op één na allemaal hoger opgeleid en hebben geen van allen financiële problemen. Daarmee behoren de respondenten uit deze studie grotendeels tot groepen in onze samenleving waarvan de sport- en beweegdeelname over het algemeen hoog ligt.^{3,4,5} Twee derde van de invullers (n=35) beschouwt zichzelf ook als sporter. Toch valt in de antwoorden op dat ervaringen met sport en bewegen tijdens en vlak na de laatste lockdown erg uiteenliepen, net als wat dat met hen deed.

Zo viel het de een heel zwaar om (tijdelijk) niet te kunnen sporten, terwijl het voor de ander geen probleem was zich 'een beetje aan te passen'. Daarbij maakte het natuurlijk verschil of een sportactiviteit wel of niet door kon gaan: de hardlopers en paardrijders konden dat blijven doen, terwijl de voetballers hun team moesten missen en de vechtsporter haar twee examens niet heeft kunnen afleggen en last heeft van een conditie die 'aanzienlijk minder' is. En voor de mensen die weinig of niet aan sport deden, was de invloed logischerwijs veel minder groot dan voor degenen die veel sportten.

Ook de thuiswerkmaatregel leverde verschillende ervaringen op: de een had daardoor veel ruimte om zelf de dag in te delen en juist meer te sporten, maar de ander was vooral veel minder fysiek actief doordat de (fiets)reis van en naar het werk wegviel en er gedurende de dag meer gezeten werd. Hoewel ander onderzoek⁶ wijst op

een positieve relatie tussen thuiswerken en sportdeelname voor vooral hoger opgeleiden, blijkt uit de open antwoorden in deze studie dat individuele ervaringen als het gaat om sport én bewegen erg uiteen kunnen lopen.

Opvallend genoeg noemt niemand het coronatoegangsbewijs (QR-code) in de open antwoorden als belemmering of hinderlijk. Deze maatregel is in het najaar van 2021 in de sportsector geïntroduceerd en pas vlak voor het invullen van de vragenlijst weer volledig opgeheven. De gevolgen voor de sportdeelname zijn (nog) niet bekend. Toch zijn er signalen dat sportscholen specifiek door deze maatregel leden zijn kwijtgeraakt.¹ Ook zijn relatief veel discriminatiemeldingen (op niet-wettelijke gronden) geregistreerd over uitsluiting door het coronatoegangsbewijs in de sport.⁷ Voor zover de (relatief geprivilegieerde) respondenten in deze studie een coronatoegangsbewijs nodig hadden om hun sport vanaf half januari (weer) te kunnen beoefenen, lijken zij geen doorslaggevende bezwaren te hebben gehad tegen deze maatregel, bijvoorbeeld vanwege wantrouwen.⁸ Ook digitale uitsluiting en onvoldoende kennis over deze maatregel speelden niet mee. Voor mensen met een lagere sociaaleconomische positie en/of migratieachtergrond kan dat zeker wel het geval zijn.^{9,10}

In het vervolg van de resultaten maken we onderscheid tussen mensen die tijdens corona minder zijn gaan sporten, nog ongeveer evenveel deden als voorheen en juist meer zijn gaan doen. De mensen die (veel) minder zijn gaan sporten ervaren daarbij de algemene invloed van corona op het dagelijks leven iets vaker als (vooral) negatief. Overkoepelend valt op dat ruim de helft (n=28) fysieke, mentale of

sociale klachten of uitdagingen meldt doordat ze hun sport- en beweeggedrag moesten aanpassen. Het missen van een uitlaatklep, verminderde motivatie en/of conditie, gewichtstoename en afgenomen (mentaal) welzijn worden daarbij vaker genoemd.

Mensen die minder zijn gaan sporten tijdens corona

Ongeveer een op de drie respondenten (n=16) gaf aan in maart 2022 (veel) minder te sporten dan begin 2020, vlak voor corona. Dit waren relatief gezien veel vrouwen (n=11). Opvallend is dat van de tien respondenten met een chronische ziekte of beperking slechts twee aangaven minder te zijn gaan sporten. Zes van de zestien mensen die minder zijn gaan sporten, gaven aan dat (langdurige) klachten van een coronabesmetting daarbij een rol speelden, zoals deze man die nog ernstige longproblemen van zijn besmetting ondervond:

'Het is voor mijzelf heel erg zwaar. Ik ben altijd heel sportief actief geweest, zowel qua zelf sporten als begeleiden van jongeren (voetbaltrainer). Hier haal ik veel plezier, voldoening en juist ook energie uit. Dit is allemaal veel minder geworden door corona en heeft zeker impact op óók mijn mentale gezondheid.'

De vijf anderen die door een coronabesmetting minder actief waren, gaven aan hun uitlaatklep te missen, frustratie te ervaren, minder fit en vrolijk te zijn of zich af te vragen of ze hun oude niveau ooit weer zouden halen. Daarbij noemden ze zowel mentale als fysieke klachten:

'Ik vind dat erg frustrerend, van sporten krijg ik energie en dat mis ik nu. Daarnaast begin ik lichamelijke klachten te ontwikkelen door het niet kunnen sporten, zoals rugpijn.'

De overige tien die (veel) minder deden dan vlak voor corona, noemden de volgende redenen: minder fietsen door thuiswerken, de sportschool die gesloten was, het niet kunnen opbrengen om zelf thuis te gaan sporten en moeite om na de lockdown de draad weer op te pakken. Op de vraag wat dat met hen deed, meldden de meesten nadelige fysieke en/of psychische gevolgen, zoals minder fit zijn, zich mentaal minder goed voelen of gewichtstoename. De enige die 'niet per se negatieve' ervaringen had, vond het vooral lastig dat haar kind minder gemotiveerd was omdat ze als ouder tijdens de lockdown het sportterrein niet op mocht.

Mensen die ongeveer even veel sportten als voorheen

De helft van de respondenten (n=27) deed nog ongeveer even veel aan sport en bewegen als begin 2020. Voor een deel van hen had corona geen invloed, omdat ze konden blijven doen wat ze altijd al deden (zoals zelf buiten sporten) of omdat ze dat inmiddels weer deden op het moment dat ze de vragen beantwoordden.

Anderen gaven aan dat ze tijdens de lockdown andere activiteiten zijn gaan doen, zoals hardlopen in plaats van sporten bij een vereniging. Of dat ze door het thuiswerken juist meer tijd hadden om te gaan hardlopen of thuis oefeningen te doen, zoals deze vrouw:

‘Voor ik begin met werken heb ik al een gedeelte van mijn huishouden gedaan, waardoor ik verder in de dag meer ruimte heb om tussendoor een wandeling te maken of om thuis te sporten. Heb me nog nooit zo relaxed gevoeld.’

Wel misten meerdere mensen de sociale aspecten, de wedstrijden of een trainer ‘die de boel begeleidt’. Wat dat met hen deed varieerde van ‘weinig’ of ‘een beetje aanpassen is geen probleem’ tot lastig om gemotiveerd te blijven of om te gaan met de onzekerheid van de maatregelen rondom kunnen sporten.

Zes van de tien respondenten met een beperking of chronische ziekte gaven aan ongeveer even veel te sporten en bewegen als net voor corona. Twee van hen gaven aan dat corona geen invloed (meer) had op wat ze deden. Twee anderen zijn gaan wandelen of hardlopen om te compenseren voor een sportactiviteit die tijdens

de lockdown niet mogelijk was. De overige twee meldden wel verandering in hun houding, vooral in hun motivatie doordat het eerdere ritme was weggevallen:

‘Ik ga gewoon naar de sportschool, 2 - 3 keer per week, maar de motivatie is veel minder na de laatste lockdown. Ik moet weer in het ritme komen. Ik probeer iedere dag in de pauze een stukje te lopen, dat deed ik ook in alle lockdowns. [Wat dat met me doet? Ik ben] minder gemotiveerd. Ik vind het tegenwoordig makkelijker om op de bank te blijven zitten en geen schuldgevoel te hebben.’

De ander gaf aan de drukte in de sportschool spannend te vinden en de onzekerheid rondom (toekomstige) maatregelen en het steeds moeten aanpassen ‘mentaal zwaar’. Ook het steeds terugvallen of stagneren in trainingsdoelen was voor haar ‘rot’.

‘Dit is het idyllische plaatje van de éne keer dat wij in de afgelopen twee jaar besloten hadden te “vergaderen in het bos”. Het overgrote deel van deze coronatijd zou meer gevat kunnen worden in een afbeelding van het beeldscherm met de dagelijkse Teams-meetingen.’



Mensen die meer zijn gaan sporten tijdens corona

De negen respondenten die in maart 2022 (veel) meer aan sport en bewegen deden dan voorheen, zijn vooral gaan wandelen, gaan hardlopen of thuis gaan sporten. De een deed dat om het verlies van sociale activiteiten en vakanties te compenseren, de ander om medische redenen die niet met corona te maken hadden. Weer een ander heeft met 'wat improviseren' meer activiteiten als looptrainer georganiseerd. Voor een enkeling, die sport 'therapeutisch' moet doen, bood de sluiting van de sportschool juist voordelen:

'Door de thuisgym ben ik meer gaan sporten en is de drempel om naar een sportschool te gaan er niet. Ik heb de zelfdiscipline om op vaste dagen te sporten. Hierdoor ben ik veel afgevallen en heb ik minder last van de lichamelijke klachten die ik had (schouder, rug, enz.). Als corona er niet geweest was, was ik nog altijd lid van een sportschool, maar ging ik niet regelmatig.'

Een ander heeft het sporten in de openbare ruimte ontdekt en is dat blijven doen toen hij zijn voetbalactiviteiten weer kon oppakken. Wel miste hij de sociale aspecten van samen sporten, waar hij tijdelijk met een digitale 'derde helft' invulling aan gaf:

'Corona heeft dus uiteindelijk geen negatieve invloed gehad op mijn fysieke gesteldheid. Sterker nog, die is alleen maar beter geworden doordat ik meer ben gaan sporten. De uitdaging lag hem meer in de mentale

weerbaarheid. Al met al ben ik daar mede door een goed sociaal netwerk goed doorheen gekomen.'

Deze man was de enige van degenen die tijdens corona meer zijn gaan sporten die een mentale uitdaging noemde. Drie van de overige acht respondenten noemden (andere) positieve aspecten, zoals beter in hun vel zitten, het hoofd kunnen leegmaken en veel zijn afgevallen.

Tot slot

Samenvattend laten deze reacties van een kleine, relatief geprivilegieerde en sportieve groep Nederlanders zien dat de coronamaatregelen veel invloed hadden op de mogelijkheden om te (blijven) sporten, maar per individu heel verschillend uitpakten. Dat gold ook voor de in relatie tot corona 'extra kwetsbaar' geachte groep respondenten met een chronische ziekte en/of beperking.

We zagen vooral verschillen in de gevolgen van thuiswerken voor sport en bewegen, maar ook in het kunnen opbrengen van voldoende motivatie en zelfdiscipline om te blijven sporten toen het vaste sportverband wegviel. De maatregelen, en in sommige gevallen ook een coronabesmetting, ontregelden het genormaliseerde sportgedrag van veel mensen en daarmee vaak ook hun fysieke en/of mentale welbevinden. Vergelijkbare resultaten zijn gevonden voor talentvolle sporters, waar corona 'voor de één frustratie, voor de ander een kans' opleverde.¹¹ Dit laat zien dat het belangrijk is oog te blijven houden voor individuele variatie achter algemenere statistieken: inzoomen op groepen die zich over het algemeen 'goed' redden, laat alsnog grote verschillen zien. Zoiets ingrijpends als corona(maatregelen) maakt dat nog beter zichtbaar.

Bronnen

1. Pulles, I., Van Eldert, P., & Van der Poel, H. (Eds.) (2021). *Monitor Sport en corona IV. De gevolgen van coronamaatregelen voor de sportsector*. Mulier Instituut
2. RIVM (2022). *Tijdslijn van coronamaatregelen*. <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/tijdslijn-maatregelen-covid>
3. Elling, A. (2021). *Sociale ongelijkheid en inclusie in de sport*. Mulier Instituut.
4. Van Stam, W., & Van den Dool, R. (2020). *Sociaaleconomische status en deelname aan sport en bewegen van volwassenen* [Factsheet 2020/21]. Mulier Instituut.
5. Van den Dool, R., Van Lindert, C., Van den Berg, S., & Wendel-Vos, W. (2022). *Deelname aan sport en bewegen door mensen met een beperking. De stand van zaken eind 2019*. Mulier Instituut.
6. Grubben, M., Wiertsema, S., Hoekman, R., & Kraaykamp, G. (2022). Is working from home during COVID-19 Associated with Increased Sport Participation? Contexts of Sports, Sports Location and Socioeconomic Inequality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 10027. <https://doi.org/10.3390%2Fijerph191610027>
7. Bron: Discriminatie.nl. Bewerking: Mulier Instituut.
8. Mulder, F. (2022). Iedereen gehoorzaam. *De Groene Amsterdammer*. Geraadpleegd op 12 september 2022, via <https://www.groene.nl/artikel/iedereen-gehoorzaam>
9. Pharos (2022). *De effecten van corona op gezondheidsverschillen*. Geraadpleegd op 12 september 2022, via <https://www.pharos.nl/infosheets/infosheet-corona-en-vergroten-van-gezondheidsverschillen/>
10. Goedhart, N. S., Verdonk, P., & Dedding, C. (2022). "Never good enough." A situated understanding of the impact of digitalization on citizens living in a low socioeconomic position. *Policy Internet*. <https://doi.org/10.1002/poi3.315>
11. Van Suijlekom, A., & Out, K. (2022). *De coronaperiode bij talentvolle sporters: een moment van reflectie* [Factsheet 2022/21]. Mulier Instituut.

*Verantwoording

Deze publicatie maakt deel uit van het ZonMw-project 'Ongelijkheid in sport en bewegen onder COVID-19: De impact van sport voor een veerkrachtige samenleving' (2020-2022). In dit project doet het Mulier Instituut samen met de Radboud Universiteit Nijmegen onderzoek naar sociale ongelijkheid in

sport- en beweegdeelname tijdens COVID-19. Met zowel kwantitatieve als kwalitatieve methoden is het doel om met wetenschappelijk onderzoek instrumenten te ontwikkelen waarmee iedereen kan (blijven) meedoen aan sport en bewegen. Een ingekorte versie van deze publicatie is in september 2022 verschenen in het vakblad Sport & Gemeenten.

Onderzoeksmethode

Voor dit onderzoek is een korte vragenlijst opgesteld met als belangrijkste vragen: (1) 'Hoe is corona voor jou op dit moment van invloed op sporten en bewegen?' en (2) 'Wat doet dat met je?' Bij deze vragen werd om een open antwoord gevraagd. Ook was er de mogelijkheid een beeld toe te voegen om gevoelens of ervaringen met sport en bewegen te laten zien. Tot slot zijn enkele gesloten (achtergrond)vragen toegevoegd en een open vraag over de algemene invloed van corona op het dagelijks leven.

De vragenlijst is in maart 2022 online verspreid via LinkedIn, Twitter en nieuwsberichten van het Mulier Instituut. Daarin stond ook een oproep de vragenlijst verder te verspreiden. De consortiumpartners van het ZonMw-onderzoek en de partnerorganisaties van de alliantie 'Sport en bewegen voor iedereen', die voortkomt uit het deelakkoord Inclusief sporten en bewegen van het Nationaal Sportakkoord, zijn gevraagd de vragenlijst in hun netwerk uit te zetten.

Responsprofiel

De vragenlijst is 52 keer volledig ingevuld, door 17 mannen, 34 vrouwen en één persoon die zich als 'anders' omschreef. De grote meerderheid van deze respondenten is 31-60 jaar oud (n=44), heeft een hbo- of wo-opleiding (n=47), heeft geen moeite om rond te komen (n=49) en omschrijft de etnische achtergrond als Nederlands (n=49). De woonomgeving beoordelen zij vooral als stedelijk of dorps (n=42) en aanzienlijk minder vaak als grootstedelijk of landelijk. Vier op de vijf ervaren hun gezondheid als (zeer) goed en tien personen geven aan een chronische ziekte of beperking te hebben. 35 respondenten beschouwen zichzelf als sporter, veertien niet en drie weten dat niet. Drie mensen hebben een beeld toegevoegd. Behalve de foto van een vergadering in het bos, was dat een foto van twee mensen die met mondkapjes op die een pretzel proberen te eten ('er is altijd tijd voor plezier') en een foto van een paard spelend met een bal ('heerlijk met de paarden bezig zijn, dan vergeet je alle ellende om je heen').

