

Deelname en gezondheid

Een selectie uit de Monitor Sport en corona V – 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 de het hoofdstuk ‘Deelname en gezondheid’ uit de Monitor Sport en corona V - 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 coronamaatregelen. Dit document is geen zelfstandige rapportage, maar een selectie uit de Monitor Sport en corona V, 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 V

In de Monitor Sport en corona V worden de data en kennis gebundeld over de gevolgen van de coronamaatregelen voor de sportsector die in oktober 2022 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 het najaar van 2021. Wat tot dan bekend was, is gepubliceerd in de eerste vier uitgaven van de Monitor Sport en corona. De eerste vier monitoren Sport en corona¹²³⁴ zijn in respectievelijk begin juli 2020, eind november 2020, juni 2021 en november 2021 naar de Tweede Kamer gestuurd.

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.

³ Pulles, I., Van Eldert, P., & Van der Poel, H. (Reds.) (2021). [Monitor Sport en corona III. De gevolgen van coronamaatregelen voor de sportsector](#). Mulier Instituut.

⁴ Pulles, I., Van Eldert, P., & Van der Poel, H. (Reds.) (2021). [Monitor Sport en corona IV. De gevolgen van coronamaatregelen voor de sportsector](#). 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 najaar van 2021 en de eerste helft van 2022 heeft ontwikkeld en hoe deze er momenteel voor staat. We inventariseren ook de gevolgen van de coronacrisis voor de (mentale) gezondheid van de bevolking.

Samenvatting en conclusie

De Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor (CBS i.s.m. RIVM) laat - ook tijdens de coronajaren - een relatief stabiele trend zien voor de wekelijks sportdeelname van Nederlanders van 12 jaar en ouder. In 2021 doet 54 procent van de Nederlanders van vier jaar en ouder en 53 procent van de Nederlanders van 12 jaar en ouder wekelijks aan sport. In de vorige Monitor Sport en corona zagen we dat de wekelijkse sport- en beweegdeelname in 2020 beide hoger waren dan in 2019. Ten opzichte van 2020 is de sportdeelname in 2021 iets afgenomen en op een vergelijkbaar niveau als voor de coronacrisis in 2019.

Ook de beweegdeelname is ten opzichte van 2020 afgenomen: in 2021 voldoet 47 procent van de Nederlanders van 4 jaar en ouder aan de beweegrichtlijnen. Deze is hiermee lager dan in 2019, het jaar waarin het coronavirus nog geen onderdeel van ons leven uitmaakte. De hoge beweegdeelname in 2020 lijkt een uitschieter. We merkten in de vorige rapportage op dat het in coronatijd moeilijk was om huis-aan-huis-vragenlijsten uit te zetten en dat de uitkomsten hierdoor vooral gebaseerd waren op webenquêtes, waardoor laaggeletterden en lage-inkomensgroepen ondervertegenwoordigd zijn in de respons. Dat zijn groepen die minder deelnemen aan sporten en recreatief bewegen.

NOC*NSF constateert in 2021, net als voor het jaar 2020, een flinke afname van de sportdeelname van Nederlanders. Het aantal mensen dat wekelijks sport daalde volgens NOC*NSF in 2021 met 800.000 ten opzichte van 2020. Onder jongeren is deze afname relatief het grootst. Daarnaast gingen Nederlanders die nog wel sportten, minder vaak sporten. In de cijfers die NOC*NSF over 2020 en 2021 heeft verzameld is een duidelijk effect van de drie lockdowns (maart-juni 2020, december 2020-juni 2021 en vanaf december 2021) terug te zien. Halverwege januari 2022 wordt de lockdown opgeheven en krabbelt de sportdeelname weer op, om vervolgens gedurende het voorjaar redelijk stabiel te blijven. In de zomermaanden juli en augustus 2022 neemt deze af. Dit is gebruikelijk in de zomermaanden.

Een noemenswaardig deel van de volwassenen geeft aan minder te sporten en bewegen dan voor de coronacrisis. Van hen zegt de helft dat zij weer evenveel willen gaan bewegen als voorheen. Het aandeel dat meer dan voor de coronacrisis wil gaan sporten of bewegen is gelijk aan het aandeel dat minder wil blijven sporten of bewegen (beide 20%).

In de eerdere rapportages concludeerden we dat het sporten als lid van een sportvereniging en bij een commerciële aanbieder afnam wanneer de coronamaatregelen strenger werden. Het individueel en ongeorganiseerd sporten nam in deze perioden juist toe. Sinds de versoepelingen in mei 2021 zijn Nederlanders weer vaker als lid van een sportvereniging en bij een commerciële sportaanbieder gaan sporten. De lockdown in december 2021 laat opnieuw eenzelfde patroon zien. Dit blijkt echter van tijdelijke aard. Nederlanders lijken vrij vlot terug te keren naar het verband waarin zij sportten.

- samenvatting en conclusie gaat verder op de volgende pagina -

- vervolg samenvatting en conclusie -

Op basis van diverse onderzoeken kon in 2020 een toename van de verschillen in sport- en beweegdeelname naar opleidingsniveau worden geconstateerd. Deze verschillen lijken in 2021 en 2022 niet kleiner te zijn geworden. Door de coronacrisis zijn lage-inkomens- en -opleidingsgroepen minder vaak gaan bewegen en minder vaak méér gaan bewegen dan hogere-inkomens- en -opleidingsgroepen.

De gezondheidsverschillen zijn tijdens de coronacrisis vergroot. Mensen met een lager inkomen overlijden eerder aan het coronavirus dan mensen met een hoger inkomen. De sociaaleconomische ongelijkheid in sportdeelname lijkt bij te dragen aan de sociaaleconomische ongelijkheid in gezondheid.

Nederlanders zijn tijdens de coronacrisis minder en anders gaan sporten. Ondanks dat zij vaak het voornemen hebben het oude sportgedrag op te pakken, lijkt dat in de praktijk nog lastig. Als het sportgedrag structureel is veranderd, heeft dat op de langere termijn gevolgen voor de organisatie van de sportsector. Het ledental van NOC*NSF is toegenomen, maar dit komt voornamelijk ten goede van buitensportbonden. Bijna alle binnensportbonden zagen hun ledental afnemen. Daarnaast blijven de tijdens de coronacrisis toegenomen deelname- en gezondheidsverschillen naar sociaaleconomische kenmerken zorgelijk.

2.1 Sportdeelname

Er zijn diverse monitoren die ontwikkelingen in de sport- en beweegdeelname van Nederlanders voor langere tijd volgen.⁵ 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, de afgelopen periode minder zijn gaan sporten en bewegen.⁶

De Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor (CBS i.s.m. RIVM) laat - ook in de coronajaren - een relatief stabiele trend zien voor de wekelijks sportdeelname van Nederlanders van 12 jaar en ouder (figuur 2.1). In 2021 doet 54 procent van de Nederlanders van 4 jaar en ouder en 53 procent van de Nederlanders van 12 jaar en ouder wekelijks aan sport.⁷ In de vorige Monitor Sport en corona⁸ zagen we dat de wekelijkse sportdeelname in 2020 hoger was dan in 2019. In 2020 deed 55 procent van de Nederlanders van 4 jaar en ouder wekelijks aan sport, ten opzichte van 54 procent in 2019. Ten opzichte van 2020 is de sportdeelname in 2021 iets afgenomen en op een vergelijkbaar niveau als voor de coronacrisis in 2019. We merkten in de vorige rapportage op dat het in coronatijd moeilijk was om huis-aan-huis-vragenlijsten uit

⁵ Leefstijlmonitor/Gezondheidsenquête, Vrijetijdsomnibus, NOC*NSF Sportdeelname Index.

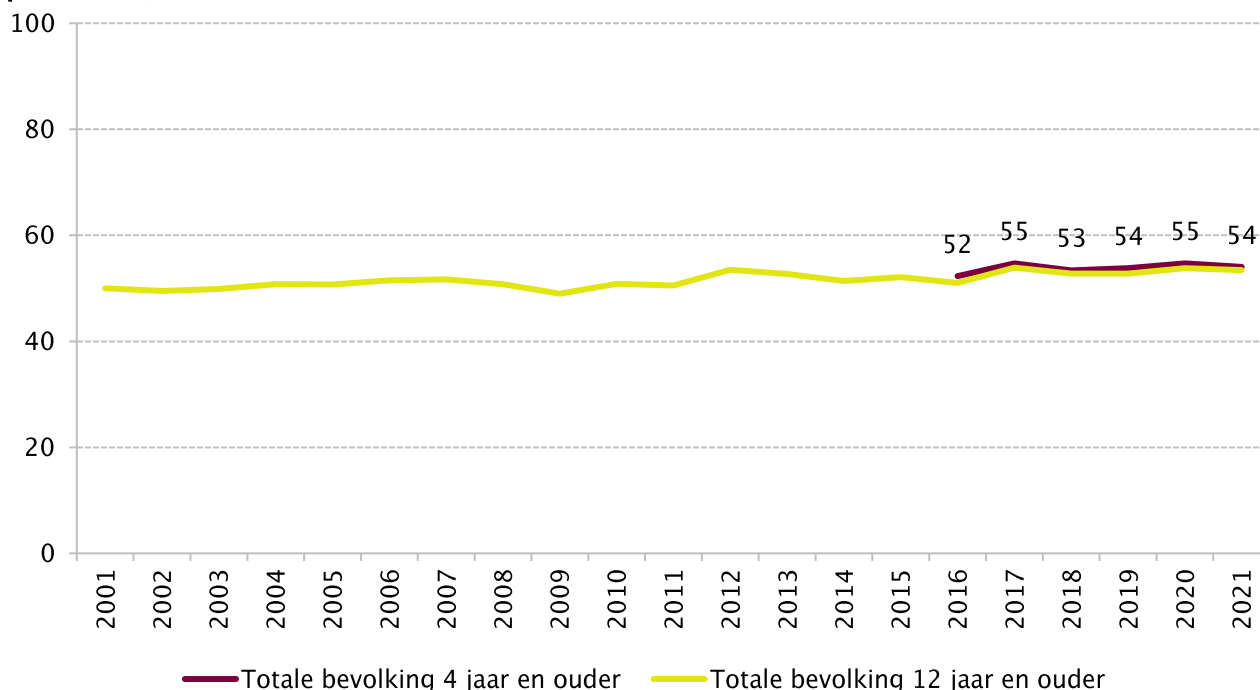
⁶ Pulles, I. (2021). Deelname en gezondheid. In I. Pulles, P. Van Eldert, P. Nafzger, & H. Van der Poel (Reds.), [Monitor Sport en corona III. De gevolgen van coronamaatregelen voor de sportsector](#) (pp. 10–21). Mulier Instituut.

⁷ CBS & RIVM (2020). [Sportdeelname wekelijks](#).

⁸ Pulles, I. (2021). Deelname en gezondheid. In I. Pulles, P. Van Eldert, & H. Van der Poel (Reds.), [Monitor Sport en corona IV. De gevolgen van coronamaatregelen voor de sportsector](#) (pp. 11–21). Mulier Instituut.

te zetten en dat de uitkomsten hierdoor vooral gebaseerd waren op webenquêtes, waardoor laaggeletterden en lage-inkomensgroepen ondervertegenwoordigd zijn in de respons. Dat zijn groepen die minder deelnemen aan sporten en recreatief bewegen.

Figuur 2.1 Wekelijkse sportdeelname van Nederlanders in de periode 2001–2021 (in procenten)



Bron: CBS-Gezondheidsenquête, 2001-2013; Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM, 2014-2021 en [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020 GGD'en, CBS en RIVM](#).

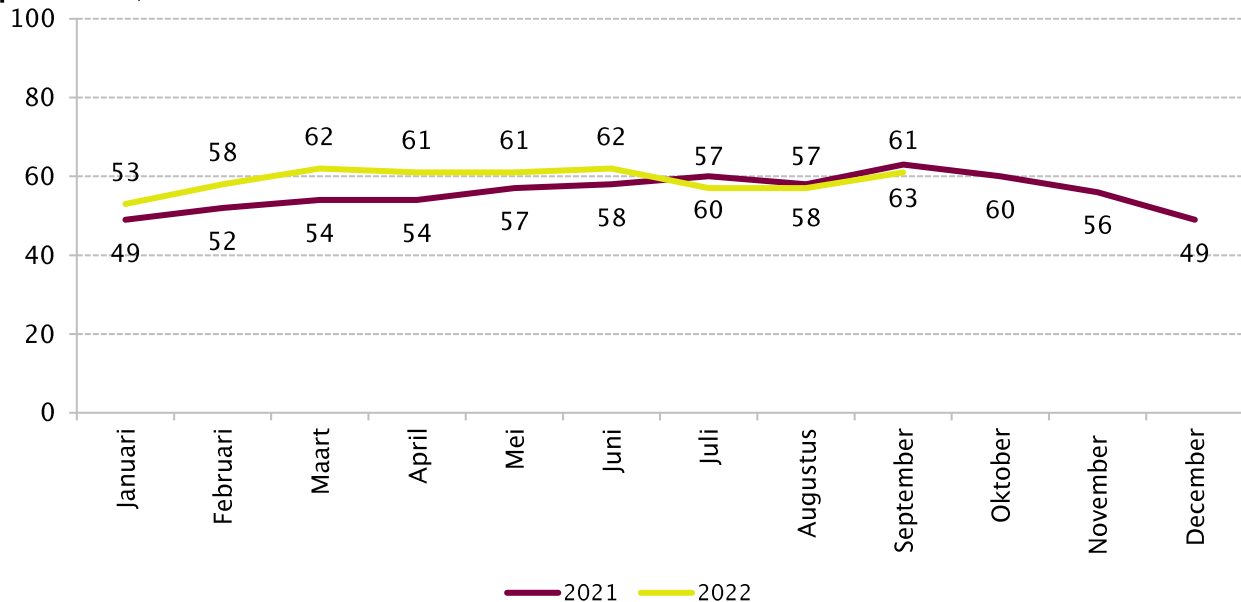
Waar de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor een relatief stabiele trend laat zien, bleek eerder uit cijfers van NOC*NSF dat de sportdeelname van Nederlanders in 2020 flink was afgenomen ten opzichte van het jaar ervoor. Ook voor 2021 constateren zij een afname: het aantal mensen dat wekelijks sport daalde in 2021 met 800.000 ten opzichte van 2020.⁹ Onder jongeren is deze afname relatief het grootst (daarover later meer). NOC*NSF signaleert dat de sportdeelname sinds de meting van de Sportdeelname Index in 2012 nog niet zo laag is geweest als in 2021. Over heel 2019 sportte 65 procent van de Nederlanders wekelijks; in 2020 was dit gedaald naar 61 procent en in 2021 naar 59 procent. Daarnaast gingen Nederlanders die nog wel sportten, minder vaak sporten. In 2021 werd gemiddeld 8,2 keer per maand gesport, tegenover 9,6 keer per maand in 2019. In de cijfers die NOC*NSF over 2020 en 2021 heeft verzameld is een duidelijk effect van de drie lockdowns (maart-juni 2020, december 2020-juni 2021 en vanaf december 2021) terug te zien.

De wekelijkse sportdeelname is sinds het najaar van 2021 in de wintermaanden afgenomen. In december 2021 nam de sportdeelname met 7 procentpunten af ten opzichte van november dat jaar (figuur 2.2). Dit is mogelijk het gevolg van de lockdown die halverwege december inging, maar een afname van sportdeelname in de decembermaand is ook in een gemiddeld jaar zichtbaar. Halverwege januari 2022 werd de lockdown opgeheven en krabbelde de sportdeelname weer op, om vervolgens gedurende het

⁹ NOC*NSF (2022). [Zo sport Nederland. Belangrijkste trends en ontwikkelingen in sportdeelname 2021](#).

voorjaar redelijk stabiel te blijven. In juli en augustus 2022 neemt deze af. Deze afname is overeenkomstig met vóór corona. Dat wil zeggen dat in een gemiddeld jaar de sportdeelname zichtbaar afneemt in de zomermaanden. Het jaar 2021 vormde hierop een uitzondering, omdat de sportsector pas in juni weer volledig open mocht. In september 2022 neemt de wekelijkse sportdeelname weer toe en bedraagt 63 procent.¹⁰

Figuur 2.2 Wekelijkse sportdeelname van Nederlanders (5–80 jaar) in 2021* en 2022 (in procenten)



Bron: NOC*NSF (NOC*NSF Sportdeelname Index), 2021–2022.

* Wegens een trendbreuk ten opzichte van het jaar 2020 worden de cijfers voor 2020, 2021 en 2022 niet samen in één figuur weergegeven. Gemiddeld meet het panel dat sinds 2021 gebruikt wordt een 9 procent lagere sportdeelname dan het panel dat gebruikt werd voor de NOC*NSF sportdeelnamemetingen tot eind 2020.

In maart 2022 gaf 4 procent van de Nederlanders (5 t/m 80 jaar) bij NOC*NSF¹¹ aan dat zij vanwege de coronacrisis gestopt zijn met sporten. 13 procent is naar eigen zeggen minder gaan sporten dan voor de coronacrisis. Ongeveer de helft van de Nederlanders (48%) geeft aan dat hun sportdeelname gelijk is gebleven en 15 procent is meer gaan sporten.

In het Nationaal Sportonderzoek geeft een kwart van de volwassen Nederlanders in mei 2022 aan dat zij in vergelijking met de periode voor de coronacrisis per saldo (veel) minder sporten en bewegen.¹² Dit aandeel is gelijk in september 2021.¹³ In maart 2021 gold dit nog voor 35 procent van de volwassenen.¹⁴ Voor ruim de helft van de volwassenen (55%) is de sportdeelname ongeveer gelijk gebleven. Dit

¹⁰ NOC*NSF (2022). [NOC*NSF Sportdeelname Index september 2022](#). NOC*NSF/Kantar.

¹¹ NOC*NSF (2022). [NOC*NSF Sportdeelname Index maart 2022](#). NOC*NSF/Kantar.

¹² Nationaal Sportonderzoek, mei 2022.

¹³ Nationaal Sportonderzoek, september 2021.

¹⁴ Nationaal Sportonderzoek, maart 2021.

percentage is toegenomen ten opzichte van september 2021 (49%) en maart 2021 (42%). Het aandeel volwassenen dat zegt meer te sporten dan voor de coronacrisis is in mei 2022 wat lager (19%) dan in september (26%) en maart 2021 (23%).

Ook in de Eurobarometer¹⁵ - een onderzoek in de EU-lidstaten - is in april en mei 2022 uitgevraagd wat de invloed van de coronapandemie op de sport- en beweegdeelname is geweest. De resultaten voor Nederland wijken iets af van de hierboven genoemde cijfers. Zo is het aandeel Nederlanders dat aangeeft gestopt te zijn (11%) en minder te zijn gaan sporten (37%) hoger dan uit bovenstaande onderzoeken blijkt. Het aandeel 'stoppers' is voor Nederland wel lager dan het Europese gemiddelde (18%). Het aandeel Nederlanders dat evenveel is blijven sporten (35%) en meer is gaan sporten (16%) komt lager uit. Wel is Nederland, samen met België, Europees koploper als het gaat om meer sporten. Gemiddeld is 9 procent van de inwoners uit de EU-lidstaten meer gaan sporten tijdens de coronacrisis.

In het Nationaal Sportonderzoek is aan Nederlanders (16-79 jaar) die minder of juist meer zijn gaan sporten en bewegen gevraagd wat daarvan de redenen zijn en in hoeverre deze samenhangen met het coronavirus of de coronacrisis. In figuur 2.3 worden de genoemde redenen om (veel) minder te sporten of bewegen weergegeven.

Voor ongeveer een kwart (23%) hangen de genoemde redenen om minder te sporten of bewegen (zeer) sterk samen met het coronavirus of de coronacrisis (niet in figuur). Voor 45 procent van de volwassenen is dat een beetje het geval en voor 32 procent helemaal niet.

¹⁵ Europese Commissie (2022). [*Special Eurobarometer 525. Sport and Physical Activity*](#). Kantar.

Figuur 2.3 Redenen waarom Nederlanders (16–79 jaar) (veel) minder zijn gaan sporten of bewegen in vergelijking met de periode voor de coronacrisis (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=353)



Bron: Nationaal Sportonderzoek, mei 2022.

Volwassenen die in vergelijking met voor de coronacrisis meer zijn gaan sporten of bewegen noemen vaak dat zij merken dat het goed is voor het lichaam of de gezondheid (49%) en dat zij gemerkt hebben dat het sporten of bewegen zorgt voor ontspanning (42%; figuur 2.4). Voor vier op de tien volwassen Nederlanders (40%) is het een gewoonte geworden en drie op de tien Nederlanders (31%) hebben meer tijd. Een op de vijf volwassenen (19%) geeft aan dat zij een nieuwe sportieve activiteit hebben ontdekt die goed bevalt. Ook ontdekten mensen mogelijkheden om te fietsen, wandelen en andere sportieve activiteiten te doen in de eigen woonomgeving (11%) of ontdekten men het tuissporten (10%).

De redenen om meer te sporten of bewegen lijken iets vaker samen te hangen met het coronavirus of de coronacrisis (29%) dan de redenen om minder te sporten of bewegen (23%, zie hiervoor). Voor 43 procent hangen de redenen een beetje samen met het coronavirus of de coronacrisis en voor 28 procent (helemaal) niet.

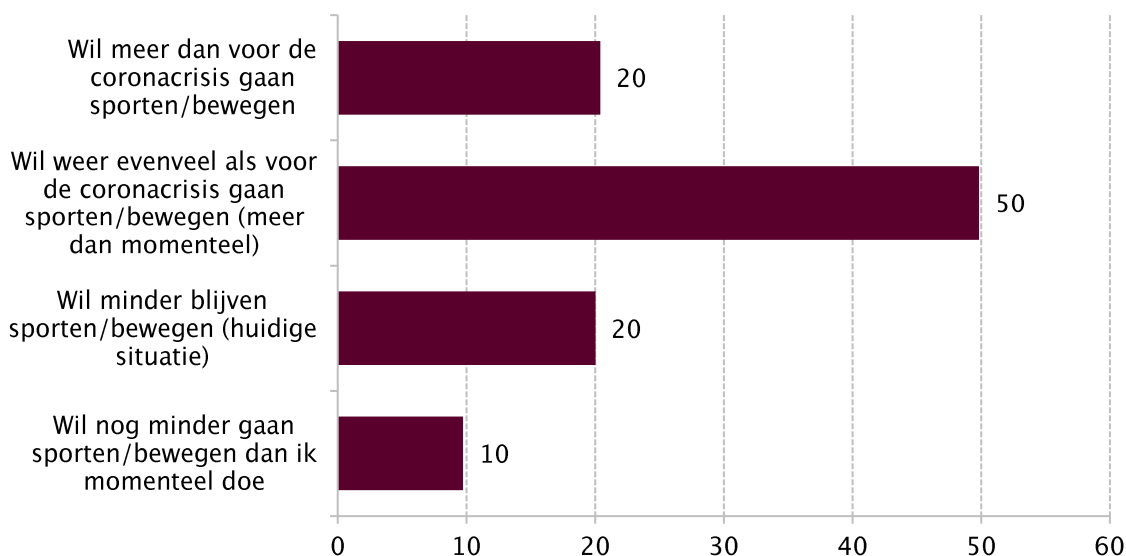
Figuur 2.4 Redenen waarom Nederlanders (16–79 jaar) (veel) meer zijn gaan sporten of bewegen in vergelijking met de periode voor de coronacrisis (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=318)



Bron: Nationaal Sportonderzoek, mei 2022.

In figuur 2.5 is te zien dat de helft van de Nederlanders die in vergelijking met voor de coronacrisis minder sporten of bewegen, aangeeft dat zij weer evenveel willen gaan bewegen als voorheen. Het aandeel dat meer dan voor de coronacrisis wil gaan sporten of bewegen is gelijk aan het aandeel dat minder wil blijven sporten of bewegen (beide 20%).

Figuur 2.5 Wensen voor toekomstige sportdeelname van volwassenen (16–79 jaar) die in vergelijking met voor de coronacrisis minder sporten en/of bewegen (n=353)



Bron: Nationaal Sportonderzoek, mei 2022.

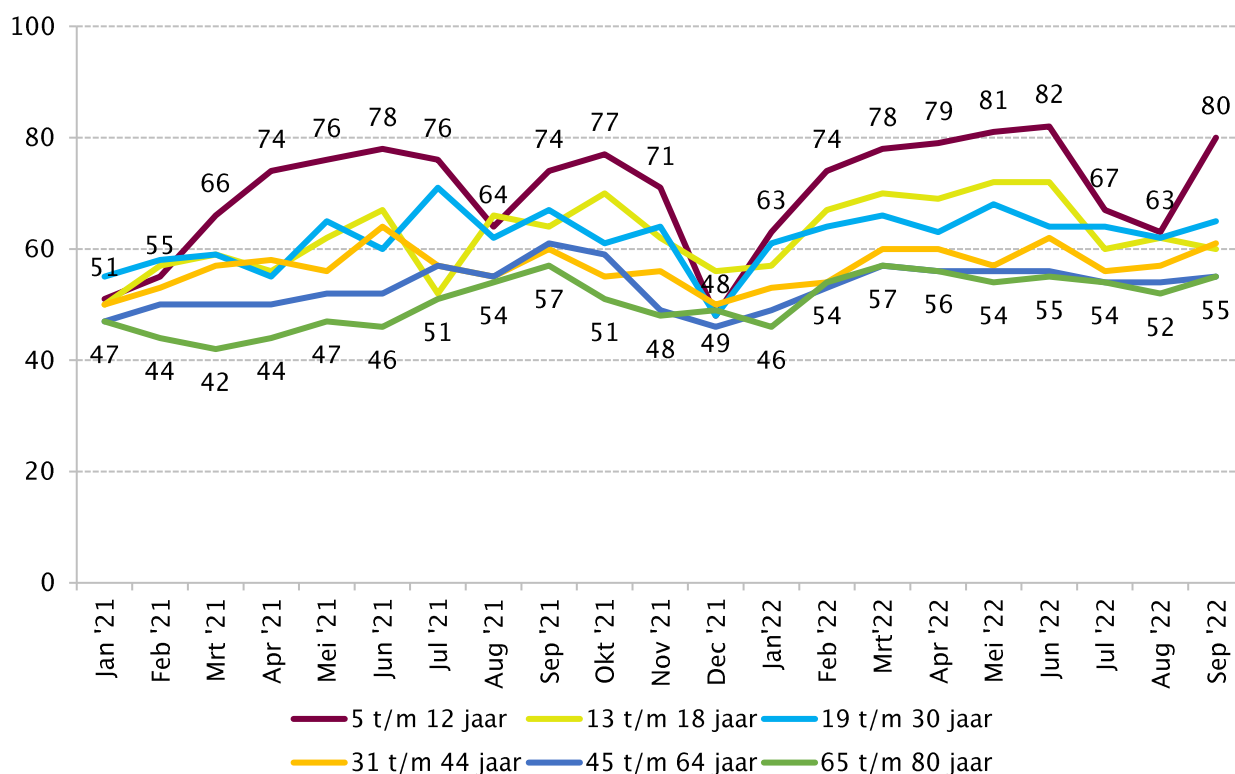
Verschillen in sportdeelname

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 van datzelfde jaar stabiel was. In de vorige uitgave constateerden we op basis van cijfers van NOC*NSF een toename in de sportdeelname van 5-18-jarigen voor de periode januari t/m september 2021. Die bleek vooral veroorzaakt doordat kinderen van 5 tot en met 12 jaar meer waren gaan sporten.

Kijken we naar cijfers voor het eind van 2021, dan zien we voor bijna alle leeftijdsgroepen een duidelijk effect van de lockdown in december (figuur 2.6). Dit is het sterkst bij kinderen van 5 tot en met 12 jaar (van 71% naar 48%), gevolgd door 19- tot en met 30-jarigen (van 64% naar 48%). In januari 2022, als de sport haar deuren weer mag openen, krabbelt de sportdeelname weer op. Voor veel leeftijdsgroepen is deze in februari weer op het niveau van voor de lockdown. Dit houdt gedurende het voorjaar aan, om vervolgens in juli en augustus - de maanden waarin veel Nederlanders op vakantie zijn en de sportcompetities stilliggen - weer af te nemen. In september neemt de wekelijkse sportdeelname voor alle leeftijdsgroepen, behalve voor de jongeren, weer toe.¹⁶ Deze toename is het sterkst bij kinderen in de basisschoolleeftijd (5 t/m 12 jaar): van hen sport in september 2022 80 procent.

¹⁶ NOC*NSF (2022). [NOC*NSF Sportdeelname Index september 2022](#). NOC*NSF/Kantar.

Figuur 2.6 Wekelijkse sportdeelname in 2021 en 2022 naar leeftijdsgroepen (in procenten)



Bron: NOC*NSF (NOC*NSF Sportdeelname Index), 2021–2022. Bewerking: Mulier Instituut.

Op basis van diverse onderzoeken kon in 2020 een toename van verschillen in sport- en beweegdeelname naar opleidingsniveau worden geconstateerd.¹⁷ In mei en september 2021 namen de verschillen af doordat lager opgeleiden meer gingen sporten. Deze afname bleek van tijdelijke aard (figuur 2.7). Vanaf oktober namen de verschillen namelijk weer toe (resp. 42% en 68%), om pas in maart 2022 weer wat kleiner te worden (resp. 50% en 71%). In de periode erna nemen de verschillen weer toe doordat hoger opgeleiden meer zijn gaan sporten en de sportdeelname van lager opgeleiden gelijk blijft. In september 2022 sportte 45 procent van de lager opgeleiden en 71 procent van de hoger opgeleiden.

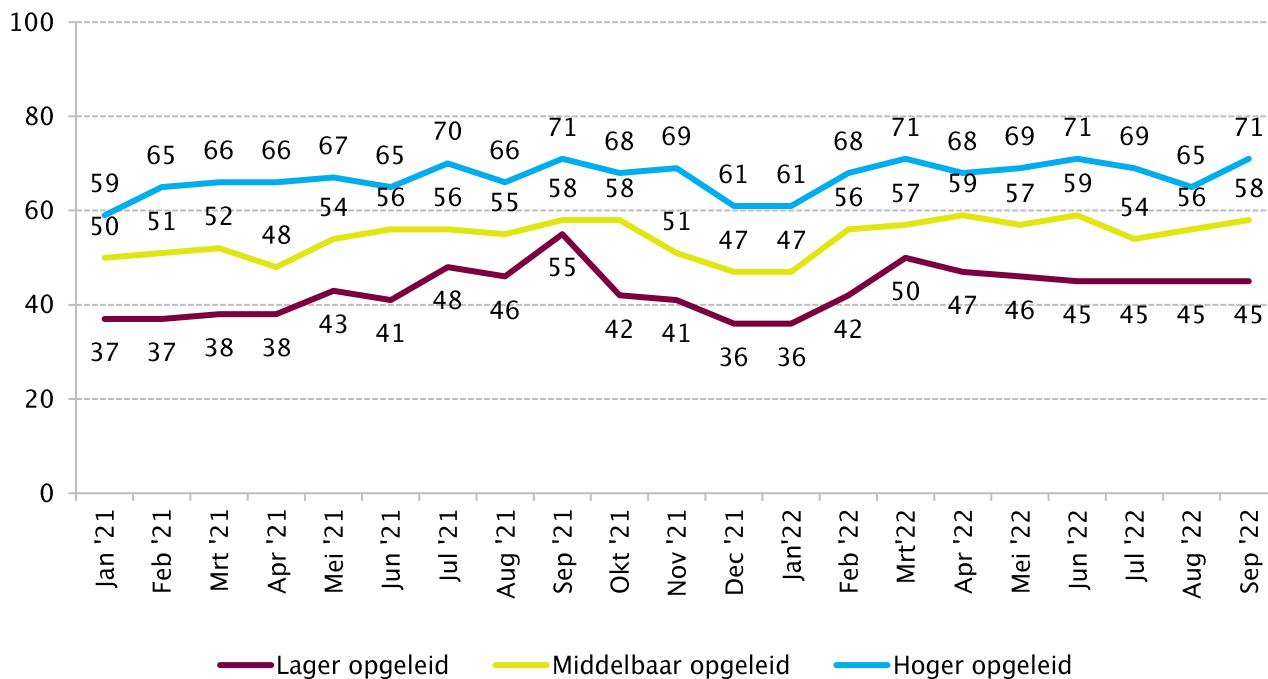
Uit onderzoek van de Radboud Universiteit¹⁸ blijkt dat thuiswerken positief samenhangt met sportdeelname in coronatijd (juni-juli 2021). De sportdeelname van thuiswerkers was relatief hoog in vergelijking met mensen die niet thuis werkten. Hoger opgeleiden profiteerden sterker van het thuiswerken dan lager opgeleiden. Dit komt overeen met bevindingen uit eerder onderzoek dat de kloof tussen laag- en hoogopgeleiden tijdens de coronacrisis is gegroeid.

¹⁷ 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).

¹⁸ Grubben, M., Wiertsema, S., Hoekman, R., & Kraaykamp, G. (2022). Is Working from Home during COVID-19 Associated with Increased Sports Participation? Contexts of Sports, Sports Location and Socioeconomic Inequality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16). <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/16/10027>

In de studie is niet alleen naar sportdeelname in het algemeen gekeken, maar ook naar de locatie van sportdeelname. Daaruit blijkt dat lager opgeleiden die thuiswerkten in coronatijd meer lijken te zijn gaan sporten in de openbare ruimte. Mensen met weinig financiële middelen leken zowel thuis als in de openbare ruimte meer te sporten.

Figuur 2.7 Sportdeelname in 2021* en 2022 van volwassenen (18 jaar en ouder) naar opleidingsniveau (in procenten)



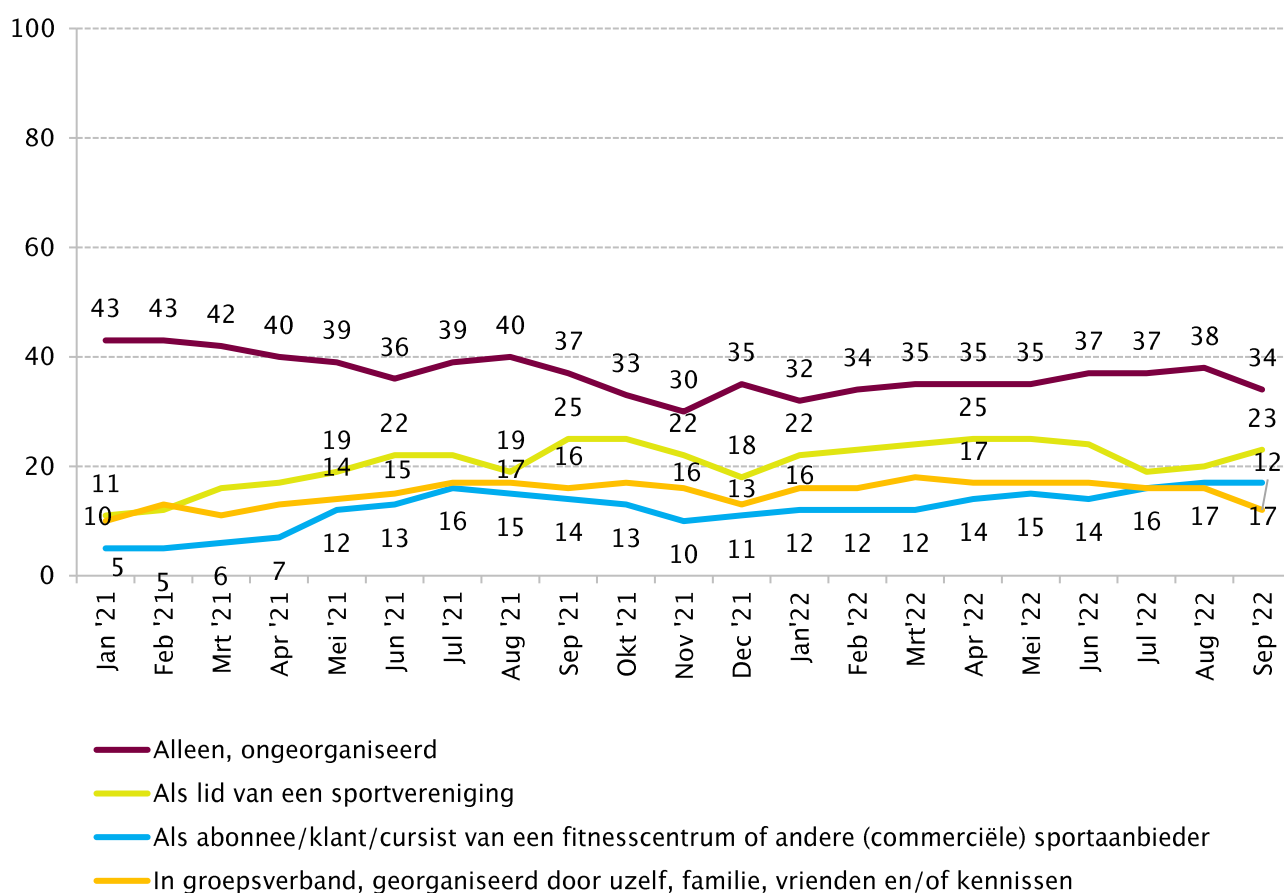
Bron: NOC*NSF (NOC*NSF Sportdeelname Index), 2021–2022. Bewerking: Mulier Instituut.

* In voorgaande rapportages van de Monitor Sport en corona zijn voor 2021 cijfers van de gehele bevolking gepresenteerd (dus ook jeugd). Deze figuur toont voor 2021 deelnamecijfers voor de bevolking van 18 jaar en ouder. De cijfers geven naar verwachting een realistischer beeld van de verschillen in sportdeelname tussen de verschillende opleidingsniveaus.

Organisatieverband

In de eerdere rapportages 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. Sinds de versoepelingen in mei 2021 zijn Nederlanders weer vaker als lid van een sportvereniging en bij een commerciële sportaanbieder gaan sporten (figuur 2.8). Bij individueel en ongeorganiseerd sporten is een omgekeerd beeld te zien: met de versoepelingen in de sportsector neemt sporten in ongeorganiseerd verband licht af. De lockdown in december 2021 zorgt net als eerdere lockdowns voor een (tijdelijke) toename van individueel en ongeorganiseerd sporten en een afname van sporten in verenigingsverband. Het sporten bij een commerciële aanbieder blijft tijdens de lockdown stabiel.

Figuur 2.8 Verband waarin Nederlanders (5–80 jaar) sporten in 2021 en 2022 (in procenten)



Bron: NOC*NSF (NOC*NSF Sportdeelname Index), 2021–2022.

Op basis van registratiecijfers van NOC*NSF blijkt dat het totale aantal leden bij sportbonden in 2021 is toegenomen met ongeveer 56.000 ten opzichte van 2020.¹⁹ Het aantal volwassen leden is met 66.000 toegenomen en het aantal jeugdleden met 10.000 afgenomen. Het totale aantal lidmaatschappen bij sportbonden is toegenomen met ongeveer 95.000. Ondanks een toename van het totale aantal leden, namen bij de meerderheid van de sportbonden de ledenaantallen af: bij 42 van de 77 sportbonden nam het ledenaantal met minimaal 2 procent af. Bij twaalf sportbonden bleven de ledenaantallen ongeveer gelijk (minder dan 2% toe- of afname) en bij 21 sportbonden namen de ledentallen (met minstens 2%) toe.

Er is een duidelijk onderscheid in het ontwikkeling van het aantal leden tussen de binnen- en buitensporten. De ledengroei wordt namelijk vooral veroorzaakt door de groei van buitensporten. De bonden waarvan het ledenaantal het sterkst gegroeid is, zijn de Koninklijke Wandel Bond Nederland (+69.000), de Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond (+50.000), de Nederlandse Golf Federatie (+19.000), Sportvisserij Nederland (+6.000), de Koninklijke Nederlandsche Wielren Unie (+4.000) en de Survivalrun Bond (+2.900). Dit zijn sporten die in tijden van beperkende maatregelen verantwoord beoefend konden worden. De binnensporten leden - op een paar uitzonderingen na - (opnieuw) ledenverlies in 2021. De uitzonderingen hierop zijn de Nederlandse Darts Bond, de Nederlandse Basketball

¹⁹ NOC*NSF (2022). [Zo sport Nederland. Belangrijkste trends en ontwikkelingen in sportdeelname 2021](#).

Bond en de Squashbond Nederland. De Nederlandse Darts Bond had in 2020 geen leden vanwege de opgeschorte competities, maar mocht in 2021 weer 80 procent van haar leden terug verwelkomen.

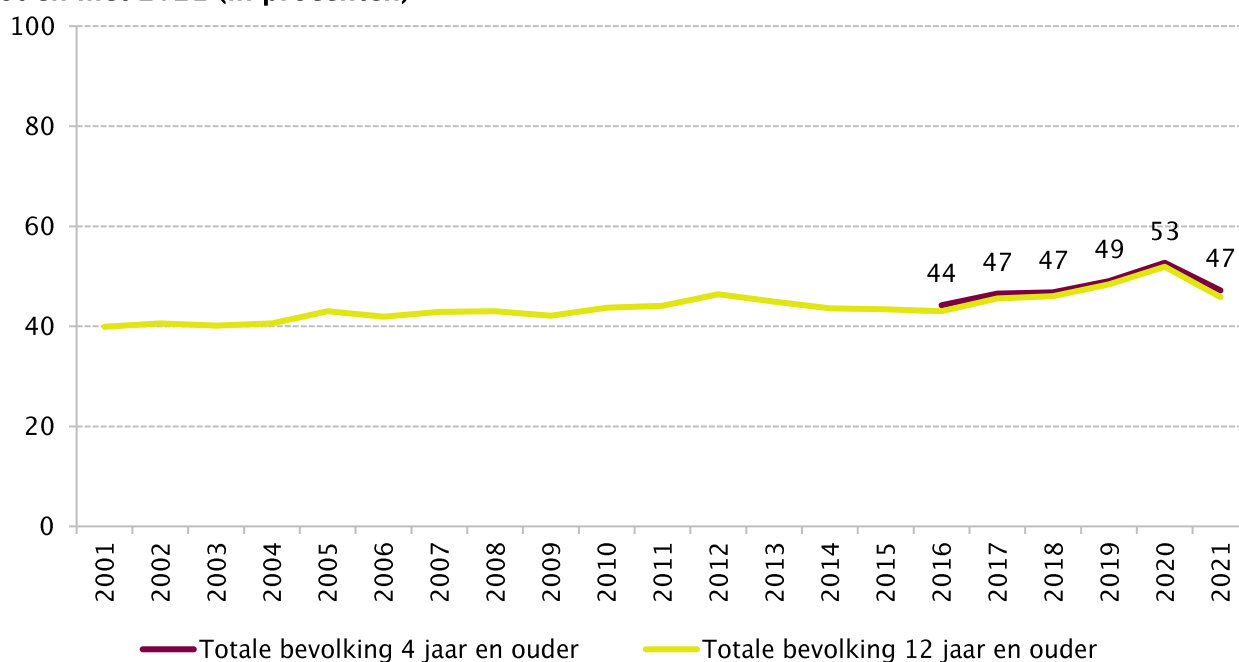
Uit een peiling van het Nationaal Sportonderzoek in september 2021 bleek dat 28 procent van de volwassen Nederlanders (16-79 jaar) tussen september 2020 en september 2021 onder begeleiding van een trainer heeft gesport. Over het algemeen laten de cijfers zien: hoe ouder of hoe lager opgeleid, hoe minder er wordt gesport onder begeleiding van een trainer. De verschillende leeftijdsgroepen of opleidingsgroepen zijn nagenoeg aan elkaar gelijk als het gaat om sporten zonder begeleiding. Mogelijke verklaringen hiervoor zijn dat verschillende sporten populair zijn onder de verschillende groepen en dat niet iedereen zich de kosten die sporten onder begeleiding met zich meebrengt, kan of wil veroorloven.

Vier op de vijf volwassenen die onder begeleiding sportten, deden dat (mede) in de openbare ruimte. Het aandeel Nederlanders dat onder begeleiding in de openbare ruimte sport (23%), is wellicht hoog door corona, maar laat zien dat de buitenruimte een belangrijke plek is om te sporten. Juist doordat veel sporters én sportaanbieders door corona gedwongen waren hun sportbeoefening naar buiten te verplaatsen, kunnen positieve ervaringen eraan bijdragen dat zij dit in de toekomst blijven doen. Het is interessant om in de gaten te houden of het gaat om een langdurig effect.

2.2 Beweeggedrag

In de vorige monitorrapportage leerden we dat in 2020 meer Nederlanders aan de beweegrichtlijnen voldeden (53%) dan in 2019 (49%). Dit was niet in overeenstemming met de verwachting. We gaven aan dat deze toename mogelijk het gevolg was van de methoden, die zorgden voor een ondervertegenwoordiging van groepen die minder sporten en bewegen. In 2021 voldoet 47 procent van de Nederlanders van 4 jaar en ouder aan de beweegrichtlijnen (figuur 2.9). Dit is een afname ten opzichte van 2020. Daarnaast is de beweegdeelname hiermee lager dan in 2019, het jaar waarin het coronavirus nog geen onderdeel van ons leven uitmaakte. De hoge beweegdeelname in 2020 lijkt dus een uitschieter.

Figuur 2.9 Aandeel Nederlanders dat voldoet aan de beweegrichtlijnen in de periode 2001 tot en met 2021 (in procenten)



Bron: CBS-Gezondheidsenquête, 2001-2013; Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM, 2014-2021 en [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020 GGD'en, CBS en RIVM](#).

Met name de beweegdeelname van volwassenen is ten opzichte van 2020 en 2019 afgenomen. In 2021 voldeed 48 procent van de 18- tot en met 64-jarigen aan de beweegrichtlijnen. In 2020 en 2019 was dat nog respectievelijk 56 en 52 procent. Ook jongeren (12 t/m 17 jaar) voldeden in 2021 minder vaak aan de beweegrichtlijnen (36%) dan in 2020 en 2019 (beide jaren 41%). In 2021 was het percentage hoogopgeleiden dat voldeed aan de beweegrichtlijnen bijna anderhalf keer zo groot als onder laagopgeleiden (53% versus 38%). De verschillen naar opleidingsniveau zijn afgenomen ten opzichte van 2020 en 2019. Dit komt voornamelijk doordat de beweegdeelname van middelbaar en hoger opgeleiden ten opzichte van 2020 en 2019 is afgenomen.

De Boer toonde in zijn proefschrift²⁰ aan dat door de coronacrisis en coronamaatregelen de lage-inkomens- en -opleidingsgroepen minder vaker gaan bewegen en minder vaak méér gaan bewegen dan hogere-inkomens en -opleidingsgroepen.

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. Zo berekende het RIVM dat in de 'coronajaren' 2020 en 2021 minimaal 320.000 gezonde levensjaren verloren zijn gegaan door uitstel van geplande operaties.²¹ De kans is klein dat dit gezondheidsverlies nog kan worden gerepareerd.

De gevolgen van de coronacrisis kunnen direct doorwerken op de gezondheid en het welzijn van Nederlanders, maar ook indirect, zoals hierboven beschreven, en door veranderingen in sport- en beweeggedrag. WHO concludeert dat bijna 500 miljoen mensen wereldwijd tussen 2020 en 2030 hartaandoeningen, obesitas, diabetes of andere niet-overdraagbare ziekten (NCD's) zullen ontwikkelen.²² Deze aandoeningen en ziekten zijn toe te schrijven aan lichamelijke inactiviteit. Zij roepen overheden dan ook op om snel in actie te komen om hun bevolking in beweging te krijgen en aan de beweegrichtlijnen te laten voldoen.

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 hardlopgroepje, 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.

Fysieke gezondheid

Onderzoek onder volwassenen in Australië laat zien dat volwassenen die tijdens de lockdown in mei-juni 2020 inactief waren, significant vaker een slechtere algemene en psychische gezondheid rapporteerden

²⁰ De Boer, W., (2022). [Sport as a medicine for health and health inequalities. Essays on the role of sport participation in socioeconomic inequalities in health and health care costs](#). University of Groningen.

²¹ Kosters, R. (2022, 5 juli). [320.000 gezonde levensjaren verloren door uitgestelde operaties in coronatijd](#). NOS.

²² World Health Organization (2022). [Global status report on physical activity 2022](#).

dan volwassenen die sportten of bewogen.²³ De onderzoekers concluderen dat de afwezigheid van sporten in competitieverband ernstige gevolgen heeft gehad voor vooral mannen en jongvolwassenen. Zij sluiten af met: 'sportverenigingen vormen een belangrijke setting voor de gezondheid en het welzijn van individuen'.

Uit een peiling van NOC*NSF²⁴ in januari 2022 blijkt dat drie kwart van de Nederlanders zich fysiek fitter en eveneens drie kwart zich mentaal fitter voelt doordat zij weer kunnen sporten. Daarbij komt dat inactiviteit samenhangt met een hoger risico op ernstige coronaklachten. Consequent voldoende bewegen verkleint deze ernstige klachten.²⁵ Natuurlijk zijn ook andere zaken dan sport van invloed op de leefstijl, de gezondheid en het mentaal welbevinden van Nederlanders.

Het RIVM inventariseert herhaaldelijk Nederlands coronagerelateerd onderzoek op het gebied van preventie, zorg en brede maatschappelijke vraagstukken. De update van november 2021²⁶ staat in het teken van leefstijl. Veel van wat in deze update staat, is in eerdere uitgaven van de Monitor Sport en corona opgenomen en herhalen we hier daarom niet. 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. Zo rapporteert NOC*NSF dat 15 procent van de Nederlanders (5 t/m 80 jaar) aangeeft in januari 2022 - tijdens de lockdown - te zijn aangekomen.²⁷ Als men is aangekomen, is dat gemiddeld 3,0 kg.

Pharos concludeert dat de coronacrisis de gezondheidsverschillen in Nederland heeft vergroot.²⁸ Uit cijfers van het CBS blijkt dat mensen met een lager inkomen eerder aan het coronavirus overlijden dan mensen met een hoger inkomen.²⁹ In de eerste golf van de coronapandemie waren deze verschillen naar inkomen vergelijkbaar met die van de sterfte aan andere doodsoorzaken. Tijdens de tweede golf zijn de bekende verschillen in sterftekansen voor het coronavirus tussen de inkomensgroepen verder toegenomen.

Volgens het CBS waren de relatieve risico's op coronasterfte onder mensen met een migratieachtergrond over het algemeen iets hoger dan voor mensen met een Nederlandse achtergrond. Dit geldt ook na controle voor verschillen in sociaal-demografische kenmerken zoals welvaartsniveau. Het risico op coronasterfte was met name groter onder mensen met een Marokkaanse, Turkse en Surinaamse achtergrond.

²³ Eime, R., Harvey, J., Charity, M., Elliot, S., Drummund, M., Pankowiak, A., & Westerbeek, H. (2022). The impact of COVID-19 restrictions on perceived health and wellbeing of adult Australian sport and physical activity participants. *BMC Public Health*, 22(848), <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13195-9>

²⁴ NOC*NSF (2022). *NOC*NSF Sportdeelname Index januari 2022*. NOC*NSF/Kantar.

²⁵ Sallis, R., Young, D. R., Tartof, S. Y., Sallis, J. F., Sall, J., Li, Q., Smith, G. N., & Cohen, D. A. (2021). *Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients*. *British Journal of Sports Medicine*, 55, 1099–1105. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-104080>

²⁶ Harbers, M., Zantinge, E., Van der Borg, W., Smit, E., & Schrijvers, C. (2021), *Inventarisatie Nederlandse COVID-19 onderzoeken: Preventie en Zorg & Brede Maatschappelijke vraagstukken. Rapportage nr. 13: update leefstijl*. RIVM.

²⁷ NOC*NSF (2022). *NOC*NSF Sportdeelname Index januari 2022*. NOC*NSF/Kantar.

²⁸ Pharos (2021). *Infosheet / maart 2022*.

²⁹ Stoeldraijer, L., Kunst, A., Chilunga, F., & Harmsen, C. (2022). *Sociaal demografische verschillen in COVID-19 sterfte in het eerste jaar van de coronapandemie*. CBS.

Over gezondheidsverschillen concludeert De Boer³⁰ dat voor een aantal gezondheidsuitkomsten de positieve effecten van sportdeelname significant groter zijn voor mensen met een gezond gewicht dan voor personen met obesitas. Hij constateert ook dat de sociaaleconomische ongelijkheid in sportdeelname, veel meer dan bij bewegen in het algemeen, lijkt bij te dragen aan sociaaleconomische ongelijkheid in gezondheid.

Mentaal welbevinden

Volwassenen geven hun leven in september 2022 een gemiddeld rapportcijfer van 7,6.³¹ Dat is hoger dan ten tijde van de lockdown in januari dit jaar (7,1). Het CBS bericht dat in 2021 ruim vier op de tien Nederlanders boven de 15 jaar zich enigszins of zeer eenzaam voelden.³² In 2019 had ongeveer een derde van de Nederlanders met eenzaamheid te maken. De kwaliteit van sociale contacten ervaren na de versoepelingen in 2021 meer Nederlanders als goed dan tijdens de tweede lockdown.³³ In oktober 2021 ervaarde 76 procent van de Nederlanders de kwaliteit van hun sociale contacten als goed. Dat nam met de strengere maatregelen en uiteindelijke lockdown af tot 61 procent in januari 2022. In maart 2022 nam het toe tot 72 procent en in september tot 79 procent.

Jongeren

In eerdere rapportages van de Monitor Sport en corona was te lezen dat met name jongeren tijdens de coronacrisis hard in hun mentaal welbevinden en psychische gezondheid zijn geraakt. Afgelopen jaar heeft onderzoek dat opnieuw aangetoond. Middelbare scholieren (tweede- en vierdeklassers) voelden zich in 2021 minder gelukkig dan vóór de coronacrisis in 2019.³⁴ Zo was in 2019 84 procent van de leerlingen (zeer) gelukkig en was dit aandeel in het najaar van 2021 gedaald naar 77 procent. Het aandeel leerlingen dat aangaf (zeer) gelukkig te zijn, is hoger onder jongens dan onder meisjes en hoger onder tweedeklassers dan onder vierdeklassers.

Ook als het gaat om het uitschrijven van geneesmiddelen tegen angst en depressie zijn er verschillen tussen enerzijds meisjes en jonge vrouwen en anderzijds jongens en jonge mannen. Het Nivel³⁵ concludeert dat huisartsen in 2021 vaker antidepressiva voorschreven aan jonge vrouwen (15-24 jaar) dan in 2019: een toename van 19 procent. Bij jongens en mannen van dezelfde leeftijd was de toename met 11 procent minder groot. Nivel vermoedt dat vrouwen in coronatijd meer last hadden van een gebrek aan sociale contacten dan mannen, en dat vrouwen eerder naar de huisarts gaan met psychische klachten.

³⁰ De Boer, W., (2022). *Sport as a medicine for health and health inequalities. Essays on the role of sport participation in socioeconomic inequalities in health and health care costs*. University of Groningen.

³¹ Vragenlijstonderzoek RIVM en GGD GHOR Nederland, meting 7–11 september 2022. 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>

³² NOS (2022, 29 september). *CBS: vier op de tien Nederlanders voelen zich eenzaam*.

³³ Vragenlijstonderzoek RIVM en GGD GHOR Nederland. 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>

³⁴ GGD GHOR (2022, 24 mei). *Middelbare scholieren minder gelukkig dan voor de coronacrisis*.

³⁵ Hek, K., Jansen, T., Bolt, E., & Van Dijk, L. (2022). *Voorschrijven van psychofarmaca door de huisarts tijdens de coronapandemie. 6 jan 2020 – 10 juli 2022*. Nivel.

Uit cijfers van het CBS³⁶ blijkt dat jongeren vaker dan ouderen aangeven zich ‘emotioneel eenzaam’ te voelen. Dat houdt onder meer in dat zij een hechte band met anderen missen of zich in de steek gelaten voelen. In 2021 voelde bijna 14 procent van de jongeren tussen de 15 en 25 jaar zich sterk emotioneel eenzaam. In 2018 was dat nog 8 procent. Al met al lijkt het mentaal welbevinden van jongeren negatief beïnvloed door de coronapandemie. Vooral wanneer kinderen en jongeren weinig contact konden hebben met leeftijdsgenoten, had dit negatieve gevolgen voor hun mentaal welbevinden. Dit concludeert het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) op basis van wetenschappelijk onderzoek.³⁷

Ook constateert het NJI³⁸ dat kinderen en jongeren met psychische problemen op mentaal vlak over het algemeen lager scoren tijdens de coronacrisis, net als kinderen die in een instelling wonen. Ook de thuissituatie blijkt belangrijk in hoe kinderen en jongeren de coronacrisis doorkomen. Zo ervaren kinderen en jongeren uit grote gezinnen relatief meer mentale klachten.

³⁶ NOS (2022, 29 september). [CBS: vier op de tien Nederlanders voelen zich eenzaam.](#)

³⁷ Nederlands Jeugdinstituut (2022). [Onderwerp coronavirus. Onderzoek naar corona en mentaal welbevinden.](#)

³⁸ Nederlands Jeugdinstituut (2022). [Onderwerp coronavirus. Onderzoek naar corona en kansenongelijkheid.](#)

