

Sport en bewegen tijdens corona. Een fotodagboekstudie met vier sportieve jongeren

Factsheet 2022/27

Anne-Mette Hermans^a, Mirjam Stuij^b & Jacco van Sterkenburg^a

^a Erasmus Universiteit Rotterdam, ^b Mulier Instituut

Inleiding

Tijdens de coronacrisis golden in verschillende periodes maatregelen die bovengemiddeld veel impact hadden op het dagelijks leven van jongeren, terwijl de risico's bij een coronabesmetting voor hen kleiner waren dan voor oudere mensen.¹⁻³ Voorbeelden zijn de sluiting van scholen en horecagelegenheden, maar ook de beperkingen om te sporten. Zo waren sportverenigingen periodes gesloten en golden wisselende beperkingen om met anderen samen te sporten, afhankelijk van de leeftijd.⁴ Jongeren (18-34 jaar) bleken eind 2020 de negatieve mentale gevolgen van het virus veel sterker te ervaren dan mensen van 35 jaar en ouder.⁵ Ook in 2022 lag het mentaal welbevinden van jongeren lager dan dat van andere leeftijdsgroepen, onder andere door de sociale beperkingen.³ Dit alles maakt het relevant inzicht te krijgen in hoe jongeren die sport in hun leven belangrijk vinden, de coronabeperkingen in relatie tot sport en bewegen hebben ervaren. Deze fotodagboekstudie gaat daarover.

Methode

Voor dit project zijn diepte-interviews gecombineerd met fotodagboeken (*autophotography/photo diaries*). Vier jongeren hebben van januari tot april 2022 foto's gemaakt van zaken die hun sportgedrag en leefwereld symboliseerden tijdens en na de laatste lockdown, waarvan de maatregelen vanaf half januari 2022 stapsgewijs weer werden opgeheven. Door deze aanpak hielden de jongeren zelf de regie over het verhaal dat zij wilden vertellen.⁶ Ze deelden de foto's met een van de onderzoekers, die daar vervolgens met elk van hen over in gesprek ging. Als dank kregen de jongeren een voucher naar keuze.

De jongeren zijn geworven met hulp van Rotterdam Sport Support en Hockey Club Feijenoord, een sportclub in Rotterdam-Zuid. De jeugdafdeling van deze hockeyclub is relatief divers wat betreft etniciteit en opleidingsniveau van de leden. Vier jongeren wilden aan de studie deelnemen (zie kaders; zij hebben zelf een pseudoniem gekozen). Zij hebben diverse etnische achtergronden en allemaal (bijna) de havo afgerond, dus ze zijn relatief hoog opgeleid. Ze komen uit sportieve families en zijn allen lid van een teamsportvereniging. Dat maakt dat zij relatief geprivilegieerde jongeren zijn.

Niobe is een 18-jarige vrouw met Surinaamse en Kameroense achtergrond. Op het moment van het interview genoot ze van een tussenjaar na het afronden van de havo. Niobe doet aan hockey en gaat naar de sportschool.

James is een 18-jarige man met een Nederlands-Antilliaanse achtergrond. Ten tijde van het onderzoek deed hij eindexamen aan de havo. James doet aan voetbal en hockey en gaat naar de sportschool.

Emma is een 18-jarige vrouw met een Indonesische en Nederlandse achtergrond. Ze volgde de hbo-opleiding Journalistiek, maar is daar in april 2022 mee gestopt. Emma doet aan basketbal.

Finn is een 19-jarige man met een Nederlandse achtergrond. Hij gaat naar de Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding en doet aan verschillende soorten sport, waaronder hockey.

Belang van sport

Alle vier de jongeren benadrukken het belang van sport in hun leven. Ze omschrijven sport en bewegen als een leuke manier om zowel fysiek als mentaal gezond te blijven:

‘Ik houd ook heel erg van sporten en ik denk dat sporten mij eigenlijk wel het meest kenmerkt van alles. Ik merk gewoon dat überhaupt in het dagelijks leven bij mij bijna alles wel om sport draait’ – Finn

Een belangrijke reden om te sporten is het sociale element van zowel individuele als teamsporten. Bij alle vier de jongeren komt het belang van de sociale omgeving naar voren, vooral het gezin en de familie. Emma’s keuze om te gaan basketballen is bijvoorbeeld beïnvloed door haar vader en zus. Haar vader heeft op professioneel niveau gebasketbald en is nu basketbalcoach, onder andere van Emma’s team. De moeder van Niobe wilde vroeger zelf altijd graag op hockey, maar had het gevoel dat het toen ‘een beetje apart’ zou worden gevonden met haar Surinaamse achtergrond. Maar toen Niobe op een sportdag van haar basisschool met hockey in contact kwam, was de keuze snel gemaakt:

‘Toen kwam het naar boven van ik kan ook gaan hockeyen. Het was gewoon meer van ik kende [de sport] niet en je verwacht het ook niet echt om überhaupt iemand zoals mij te zien hockeyen of zo, dat zag je gewoon niet heel snel’ – Niobe

De Rotterdamse hockeyclub waar Niobe bij is aangesloten, is opgericht door (onder andere)

familieleden van Finn, die ook bij de club speelt en daar trainingen geeft. De vader van James speelt ook hockey en zijn moeder is geregeld in de sportschool te vinden. Kortom, de gewoonte om aan sport te doen en de sportkeuze werd bij deze jongeren in de familie doorgegeven.

Ook onderdeel zijn van een team of een ‘sportbuddy’ hebben werkt motiverend: de jongeren zien sporten als belangrijke manier om nieuwe mensen te leren kennen. Hoewel ze de lol van het sporten uitvoerig bespreken, vinden ze ook het competitie-element belangrijk. Zo benadrukken ze dat ze sporten ‘om beter te worden’ (Emma) of dat ze simpelweg ‘alles willen winnen’ (James).

Een ander voordeel van sporten dat ze alle vier noemen, is dat sport structuur en ritme aanbrengt. Voor corona hadden de jongeren een strak schema waarbij de tijd gereserveerd voor trainingen en wedstrijden in het dagelijks leven houvast gaf.

Tijdens coronamaatregelen

Tijdens de verschillende coronagolven zijn er wisselende maatregelen ingevoerd om het aantal besmettingen tegen te gaan. Iedere golf zag er anders uit, maar veel maatregelen beperkten het ‘normale’ sportgedrag, aangezien sportverenigingen en publieke ruimtes veelal op slot gingen en het aantal sociale contacten sterk beperkt moest worden. Bij het bespreken van hoe de verschillende maatregelen tijdens corona het sportgedrag van de jongeren beïnvloedden, komen verschillende thema’s naar voren.

Maatregelen: hoe zat het ook alweer?

De jongeren hielden ten tijde van de coronalockdown van eind 2021 tot begin 2022 een fotodagboek bij. De interviews met de jongeren vonden hierna plaats, toen de laatste coronamaatregelen weer waren opgeheven. Wat opvalt is dat alle vier de jongeren aan het begin van het gesprek moeite hebben om zich de verschillende maatregelen te herinneren, en dan vooral de maatregelen uit 2020 en begin 2021. Pas wanneer ze vertellen over bepaalde thema's of foto's, komen de herinneringen terug.

Op slot, leegte

Toen de publieke ruimte grotendeels op slot ging en mensen minder sociale contacten mochten hebben, resulteerde dit in een leegte die de jongeren allemaal benoemen. Kenmerkend aan de foto's en gesprekken is dat de jongeren benadrukken dat het ten tijde van corona 'gewoon stil was' (Emma) of 'echt leeg' (Niobe). De jongeren hadden het gevoel thuis vast te zitten, iets wat de foto van Niobe mooi illustreert (foto 1). De deur zit dicht en de sleutel zit van binnen in het slot.

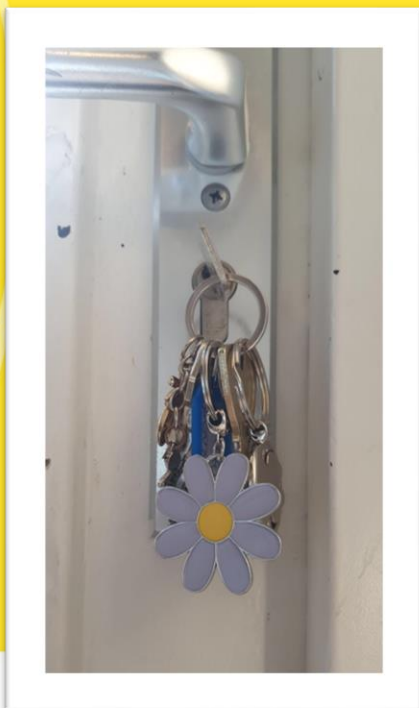


Foto 1: De sleutel blijft in het slot, de deur dicht (Niobe)



Foto 2: Lege sportvelden (Finn)

Aangezien sporten bij sportverenigingen en in publieke (binnen)ruimtes niet was toegestaan, lagen de hockeyvelden waar drie van de jongeren normaliter sportten er verlaten bij (foto 2). Ook de tenues, schoenen en sportattributen bleven onaangeraakt (foto 3).



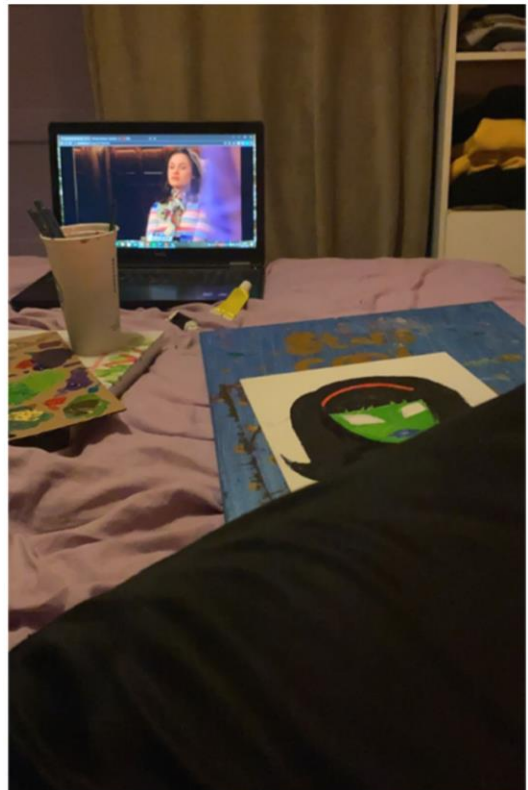
Foto 3: Ongebruikte sportattributen (James)

De leegte door het wegvallen van hun sport voelden de jongeren duidelijk. Waar sporten en bewegen – naast bijvoorbeeld school – eerder structuur boden, ervoeren de jongeren nu ‘gaten’ in hun normale schema. Emma trainde bijvoorbeeld vóór corona twee keer per week en had op zaterdag altijd een basketbalwedstrijd. Toen dit niet meer mogelijk was, vond ze dat ‘best vervelend’:

‘Dan doe je opeens niets meer op een zaterdag... Ik had vrijdagavond [nu ook] vrij en ik wist niet wat ik met mijn tijd aan moest, want ik had opeens heel veel tijd wanneer ik niks kon doen’ – Emma

De verveling die toesloeg was voornamelijk een kenmerk van de eerste lockdown. De jongeren geven aan dat het moeilijk was gemotiveerd te blijven voor school en dat ze – in hun eigen woorden – ‘lui’ werden. Zo geeft zowel Emma als James aan dat de eerste coronalockdown ‘een duistere periode was’ waarin ze veel in bed lagen, omdat ze ‘niet wist[en] wat [ze] anders moest[en] doen’. Thuis gamen, films kijken, knutselen (foto 4) – het verveelde hen op een gegeven moment allemaal. De jongeren werden als het ware gedwongen om creatiever te worden en vonden allerlei alternatieven, zowel op het gebied van bewegen als met sociale contacten.

Foto 4: Creatieve outlets en series kijken in bed (Emma)



Alternatieven – sport en sociaal

Hoewel er strenge regels golden voor samenkomen met meerdere mensen in het openbaar en binnenshuis, geven de jongeren aan de regels af en toe wat 'op te rekken'. Zo werden huisfeestjes normaler (foto 5) en kwamen ze in bijvoorbeeld parken samen om toch in contact te blijven met vrienden.

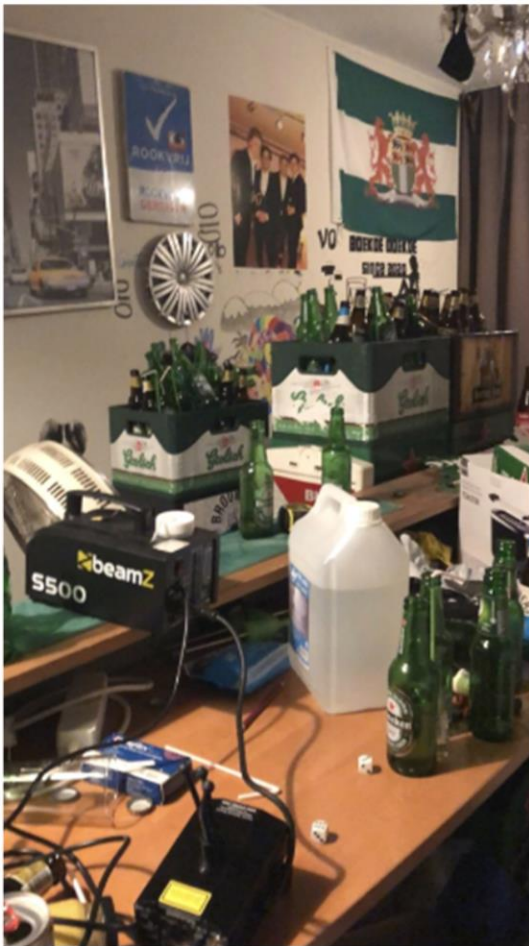


Foto 5: Een geslaagd huisfeestje (Finn)

Wel waren de jongeren zich erg bewust van hun verantwoordelijkheid, vooral wanneer ze iemand in hun omgeving hadden die kwetsbaarder was

voor het virus. Zo geven ze aan dat ze bijvoorbeeld zelftesten deden voordat ze samenkwamen of dat ze (meestal) in kleinere gezelschappen afspraken.

Hoewel de jongeren in eerste instantie minder sportten door de maatregelen en de onzekerheid rondom het coronavirus, probeerden ze later verschillende, soms zeer creatieve, alternatieven uit. Zo ging James vaker een stuk fietsen of buiten basketballen en voetballen met vrienden. Verder moest hij enkele keren per week buiten hardlopen als onderdeel van de gymles op afstand; als bewijs moest hij dan een screenshot maken van de route die hij had afgelegd. Emma volgde ondertussen online workoutvideo's 'om in shape te blijven', en later sprak zij ook af en toe met vrienden af om buiten te gaan basketballen. De angst voor een verslechterde conditie en 'coronakilo's' noemen andere jongeren ook. Zo wilde Niobe 'niet de hele tijd brownies of cakejes bakken', maar ook 'gezond' eten, en ging Finn 'op [zijn] eten letten want dat gaat een stuk makkelijker als je veel tijd hebt'.

Naast zijn focus op gezond eten bleek Finn erg inventief in het zoeken naar alternatieve manieren om te blijven sporten. Net als James ging hij hardlopen in de buitenlucht, maar hij kocht ook samen met zijn neef losse gewichten, zodat hij in de garage van zijn vader alsnog kon trainen. Ook maakte hij gebruik van sportapparaten in parken of de apparatuur die zijn sportschool buiten had neergezet zodat leden konden blijven trainen. Toen de maatregelen in België versoepeld werden en de sportscholen daar wel open mochten, maar in Nederland niet, reed Finn samen met zijn neef drie keer per week naar een sportschool in Antwerpen. Op de opmerking van de interviewer dat dit wel van extreme toewijding getuigt,

reageert Finn dat 'het gewoon dusdanig belangrijk voor ons [was] dat we dat er wel voor over hadden'.

Toen de maatregelen versoepeld werden en jonge kinderen weer mochten sporten, zagen sommige jongeren hun kans. Zo gaf Niobe gymlessen op een basisschool en organiseerde ze hockeytrainingen en clinics voor kinderen bij haar hockeyvereniging, om toch met sport bezig te kunnen zijn. Training geven was voor haar, net als voor Finn, een betaalde bijbaan die 'beter verdiende dan werken in de horeca'. Dat maakte het extra welkom dat ze weer trainingen mocht geven.

Rol van omgeving

Zoals we al aangaven, en zoals ook duidelijk naar voren kwam in het verhaal van Finn die samen met zijn neef sportmogelijkheden zocht tijdens corona, is het belang van de sociale omgeving voor het sportgedrag van de jongeren groot:

'Ik denk dat [je sportgedrag] heel erg afhankelijk is van je omgeving. In mijn omgeving werd er nog heel veel gesport door iedereen die ik kende en dan ben je zelf ook geneigd om gewoon door te gaan en door te blijven pakken. Maar op het moment dat jij weinig kan sporten en niemand in je omgeving die is er ook mee bezig, dan ben je zelf ook veel minder snel geneigd ermee bezig te zijn' – Finn

Zowel actieve familieleden als enthousiaste vrienden bleken een duidelijk verschil te maken. Iemand die je motiveert of 'meesleurt' zorgde er

bij alle jongeren voor dat ze in beweging bleven of kwamen tijdens de lockdowns.

'In mijn eentje zou ik het niet gedaan hebben' – James

In vriendengroepen werden ook nieuwe sportinitiatieven opgezet. Zo hebben James en zijn vrienden bijvoorbeeld een voetbalteam gevormd voor na de coronaperiode.

Naast het aansporende effect van mensen in hun nabije omgeving benoemen sommige jongeren ook de rol van sociale media en influencers. Niobe geeft bijvoorbeeld aan dat haar sportgedrag een impuls kreeg door het zien van 'al die meiden die gaan sporten ... en aan hunzelf gaan werken' op TikTok en andere sociale media. Tegelijk is ze zich erg bewust van de invloed van zowel online als offline 'anderen' en zette ze zich daar ook actief tegen af: 'eerst wilde ik per se niet gaan [sporten] omdat anderen gingen'.

Na de coronamaatregelen

De foto's die de jongeren maakten van hun sportgedrag en leefwereld na corona getuigen van een gedeelde opluchting dat ze het 'gewone' leven weer konden oppakken.

Carpe diem

Het opheffen van de coronamaatregelen werd enthousiast ontvangen door de jongeren. James, Niobe, Finn en Emma geven allemaal aan erg te genieten van de vrijheid die zo vanzelfsprekend was voor corona.

Aspecten van hun leven pre-corona bestempelen ze als 'gewoon' en zien ze daarmee als de norm. Zo beschrijft Emma dat iedereen 'gewoon weer

naar buiten kon' en dat ze zich opmaakte voor een 'gewone zomer' waarin iedereen 'gewoon weer zijn ding [kan] doen' (foto 6). Niobe heeft het over 'gewoon lekker uit eten [gaan]' en 'gewoon' weer een verjaardagsfeestje geven. Ook James benadrukt: 'het feit dat we nu alles gewoon weer in principe kunnen doen, voelt wel bevrijdend'.



*Foto 6: De
vrijheid om
weer samen te
komen (Emma)*

Compenseren en 'FOMO'

Hoewel de jongeren van de vrijheid genieten op het moment van de interviews, zijn ze zich er wel bewuster van dat deze niet vanzelfsprekend is. Niobe geeft bijvoorbeeld aan dat ze nu meer dingen onderneemt zonder er te veel over na te denken: 'want stel nou het kan niet meer, dan zit je daar van "ik heb het niet gedaan"'. Ze is bang om dingen te missen (FOMO: *fear of missing out*).

'Nu denk ik meer na over de dingen die ik niet deed. Bijvoorbeeld voor corona, je had gewoon de kans om even op reis te gaan naar Italië zonder na te denken' – Niobe

De herwaardering van alle mogelijkheden vertaalt zich ook naar de sportervaringen van de jongeren. Zo geeft Niobe aan dat zij haar passie voor hockey herontdekte en nu beseft hoe fijn het is dat sportverenigingen weer open zijn: 'pas wanneer [iets] bezig is en wanneer het van je afgepakt wordt, dan heb je pas door [hoe belangrijk iets is]'. Ook Emma benadrukt dat zij 'heel dankbaar' is dat er nu weer gesport mag worden met publiek.

Zoals al bleek uit de vele alternatieven die de vier jongeren vonden om toch te kunnen sporten en bewegen, resulteerden de lockdowns niet per se in minder sporten. Sterker nog, sommige jongeren zijn juist meer gaan bewegen tijdens de lockdowns of daarna. Finn is 'in coronatijd heel veel meer gaan sporten' door meer te fitnesssen en vaker hockeytrainingen te geven. Hij is zelfs aan een sportopleiding begonnen, waarbij zijn ervaringen tijdens corona het laatste zetje lijken te hebben gegeven om hiervoor te kiezen. Niobe, die zich bij een sportschool aansloot toen zij ook weer kon beginnen met hockey, zegt hierover: 'omdat ik zo lang thuis zat en gewoon heel weinig deed, probeer ik nu zoveel meer te doen'. Wel benadrukt zij dat dit niet per se is vanuit een angst dat alles straks weer op slot gaat: 'het is meer van, ik had niet door dat ik gewoon zo veel kon doen voordat ik niets mocht doen. Ik kan het, waarom doe ik het niet?'

Ook James is meer gaan sporten tijdens en na corona. Hij merkt op dat hij een stuk competitiever is geworden: 'de eerste paar

wedstrijden na corona was het echt van – dat waren echt wedstrijden die ik wilde winnen'. Nu het weer mogelijk is te trainen en een competitie te organiseren, wil James zich verder ontwikkelen en serieus trainen. Hij ziet de afgelopen tijd vooral als een periode waarin het sociale aspect van trainingen belangrijker was dan serieus sporten.

Alles als vanouds?

Hoewel het sportgedrag van de jongeren soms veranderde tijdens de lockdowns, hebben ze nu het idee dat alles weer teruggaat naar hoe het was. Zo geeft Emma aan dat ze de oefeningen van de YouTube-video's niet meer doet:

'Ik vind [jumping jacks] helemaal niet leuk om te doen. Niet alsof ik jumping jacks zit te doen voor mijn plezier. Nee dat zul je me nu niet meer zien doen. Zodra het weer kon, ben ik gewoon weer naar [basketbal] gegaan' – Emma

Ook de sportschool bij Finn aan huis wordt niet meer gebruikt: professionele sportscholen vindt hij 'gewoon tien keer beter'.

De jongeren zijn niet erg bezorgd dat de sportsector eventueel opnieuw zal sluiten: 'het idee dat je elk moment weer in een lockdown terechtkomt is nu gewoon bijna weg', aldus Finn.

Tot slot

Deze fotodagboekstudie, uitgevoerd met vier sportieve 18- en 19-jarigen, laat verschillende fases zien die zij beleefden tijdens corona. Hun sportgedrag voor corona werd duidelijk beïnvloed door hun sociale omgeving, vooral hun familie, zowel in de sportkeuze en de gewoonte om te

sporten als in het belang dat zij daaraan hechtten. Maar ze zagen sport ook als een mogelijkheid om nieuwe contacten op te doen. Hun levensfase van de transitie van middelbare school naar een vervolg(studie), waarbij vaste verbanden (deels) veranderen, maakt het interessant te focussen op hun ervaringen met iets wat een vast verband in hun leven vormde: sport bij (onder andere) een teamsportvereniging.

Het sluiten van de sportverenigingen en sportscholen betekende voor deze vier jongeren een periode van 'leegte', gekenmerkt door gemis van sport en de structuur die deze meebracht, maar ook door verveling en duisternis. Het laat de impact op hun mentale welzijn zien, visueel uitgedrukt in lege sportvelden en deuren die op slot zijn. Dit sluit aan bij verschillende studies die uitwezen dat jongeren mentaal veel last hebben gehad van de beperkende coronamaatregelen.^{3,5} Ook een kwalitatieve inventarisatie onder sportieve volwassenen liet eerder zien dat veel van deze volwassenen mentale of sociale klachten hadden door het wegvallen van hun normale sportverband.⁷ Het wegvallen van sportmogelijkheden maakt deze betekenissen van sport beter zichtbaar.

Deze fase van leegte, of de periode net daarna, lokte echter ook creativiteit uit, waarbij de jongeren de regels 'oprekten', met soms een extreme focus op sport. Uit angst voor fysieke gevolgen van niet sporten, maar vooral gestimuleerd door (het gemis aan) sociale contacten, zochten ze mogelijkheden om toch te kunnen sporten. Bijvoorbeeld thuis, een vorm die vooral onder jongeren/jongvolwassenen en hoger opgeleiden populair is en tijdens corona in ieder geval tijdelijk een vlucht heeft genomen.^{8,9} Maar ook buitenshuis bij de vereniging of op een

plek waar sporten wel was toegestaan, zochten de jongeren naar creatieve mogelijkheden om wel te kunnen sporten.

De heropening van de sport ging gepaard met een herwaardering van wat ze eerder vanzelfsprekend vonden: gewoon alles weer kunnen doen. Ook het sporten, waarvan de betekenis voor de jongeren duidelijker voelbaar was geworden. Uit eerdere studies onder sportievelingen kwam naar voren dat corona 'een moment van reflectie' opleverde, maar ook het gemis benadrukte van iets wat eerder vanzelfsprekend was.^{7,10} Dat is bij deze jongeren ook heel goed zichtbaar.

Deze vier jongeren zijn duidelijk geraakt toen hun sportmogelijkheden wegvielen door coronamaatregelen, vooral in hun mentale en sociale welzijn. Toch tonen ze ook veerkracht in de mogelijkheden die ze zochten en pakten ze hun sport weer op zodra dat mogelijk was. Uit ander onderzoek komt naar voren dat mensen met een hogere opleiding tijdens corona vaker een sportalternatief wisten te vinden, terwijl mensen met een lagere opleiding relatief vaker zijn gestopt met sporten.^{9,11} Ook lijkt het erop dat mensen beter kunnen omgaan met de negatieve gevolgen van corona als zij beschikken over meer sociaal kapitaal – dat wil zeggen deel uitmaken van solidaire netwerken en vertrouwen hebben in anderen en in instituties.⁵ Deze fotodagboekstudie onder vier relatief hoogopgeleide jongeren van diverse etnische komaf met een goed sociaal netwerk lijkt daar een illustratie van te zijn.

* Deze studie is onderdeel van het onderzoeksproject 'Ongelijkheid in sport en bewegen onder COVID-19' dat wordt gefinancierd door ZonMw (2020-2022) en uitgevoerd door onderzoekers van de Radboud Universiteit Nijmegen, het Mulier Instituut en de Erasmus Universiteit Rotterdam.

Literatuur

1. SCP (2021). *Een jaar met corona. Ontwikkelingen in de maatschappelijke gevolgen van corona.*
2. Pharos (2022). *De effecten van corona op gezondheidsverschillen.* Geraadpleegd op 17 november 2022, via <https://www.pharos.nl/infosheets/infosheet-corona-en-vergroten-van-gezondheidsverschillen/>
3. RIVM (2022a). *Jongeren in tijden van corona.* Geraadpleegd op 17 november 2022, via <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/jongeren-in-tijden-van-corona>
4. RIVM (2022b). *Tijddlijn van coronamaatregelen.* <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/tijddlijn-maatregelen-covid>
5. 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.* Geraadpleegd op 17 november 2022, via https://www.kenniswerkplaats-leefbarewijken.nl/wp-content/uploads/Covid_WP3_def2.pdf
6. Latham, A. (2016). Respondent diaries. In N. Clifford, M. Cope, T. Gillespie, & S. French, (Eds.). *Key Methods in Geography* (3rd ed.), pp. 157-168. SAGE.
7. Stuij, M., & Elling, A. (2022). *Veranderingen in en betekenissen van sport en bewegen net na de lockdown* [Factsheet 2022/23]. Mulier Instituut.
8. Van den Dool, R., & Breul, W. (2021). *Thuis, de vergeten sportaccommodatie.* Mulier Instituut.
9. Grubben, M., & Hoekman, R. (2021). Van binnen sporten naar buiten sporten. Of thuis! Veranderingen sportaccommodatiegebruik tijdens de coronapandemie. *Sportaccom*, 4, 38-45.
10. Van Suijlekom, A., & Out, K. (2022). *De coronaperiode bij talentvolle sporters: een moment van reflectie* [Factsheet 2022/21]. Mulier Instituut.
11. Heijnen, E. & Dellas, V. (2020). *Het sport- en beweeggedrag van Young Urban Professionals tijdens de coronamaatregelen en hun verwachtingen voor de toekomst.* Mulier Instituut