

EEN LEVEN LANG SPORTEN

# Waarom verandert het sportgedrag van jongvolwassenen tijdens de transitie van school naar werk?

Tekst: Sara Wiertsema en Remco Hoekman



Een leven lang sporten en bewegen staat centraal in beleid. In de praktijk zien we juist dat transitie tussen levensfasen leiden tot uitval. Zo ook de transitie van school naar werk. Deze transitie hebben wij de afgelopen tijd bestudeerd. In dit artikel bespreken we welke redenen achter veranderingen in het sportgedrag liggen en wat dat betekent voor het sportstimuleringsbeleid.

## Starten met werken

Het leven van jongvolwassenen zit vol veranderingen. Ze verhuizen bijvoorbeeld naar een andere plek, leren veel nieuwe mensen kennen, krijgen een vaste partner, stichten een gezin, ronden een opleiding af en/of starten met werken. Hierdoor neemt het aantal sociale en functionele rollen van een persoon toe en daarmee ontstaan nieuwe en andersoortige verantwoordelijkheden. Deze levensfase wordt daarom vaak omschreven als instabiel, onzeker en stressvol (Arnett, 2007). In de wetenschappelijke literatuur wordt met name de transitie van school naar werk gezien als een grote, kenmerkende kentering tijdens de jongvolwassenheid.

Het is daarom niet opmerkelijk dat de overgang van voltijdsonderwijs naar een eerste baan het sportgedrag van jongvolwassenen beïnvloedt (Van Houten et al., 2017, 2019). Mensen die starten met werken, nemen minder vaak deel aan sport dan zij die (nog) niet zijn gestart met werken. Daarnaast neemt de sportfrequentie af wanneer men voltijdsonderwijs verlaat en start met een eerste baan. En de transitie verhoogt de kans om volledig te stoppen met een sport.

Blijven sporten en bewegen tijdens de transitie is van groot belang voor het huidige en toekomstige welzijn van jongvolwassenen. Binnen de Nationale Wetenschapsagenda doen we daarom onderzoek naar de verklaringen voor de afname van sportgedrag tijdens de transitie. Deze verklaringen worden onder andere gezocht in kenmerken van het werk (bijv. werkdruk of autonomie)



## Waar de transitie voor sommigen een moment lijkt om vaker te sporten of te starten met sport, zijn er ook veel jongvolwassenen die stoppen met sporten of hun sportfrequentie verminderen.

en veranderingen in het sociale netwerk en de daarbij horende sociale steun. Om beter grip te krijgen op de veranderingen in het sportgedrag richten wij ons in dit artikel op de perceptie van de jongvolwassenen. Hoe is hun sportgedrag veranderd en wat waren voor hen de belangrijkste redenen om meer of minder te gaan sporten tijdens de transitie?

### Veranderlijk sportgedrag

Aan de hand van een vragenlijst hebben we honderden jongvolwassenen gevraagd naar hun sportgedrag tijdens het laatste jaar dat zij onderwijs volgden en hun huidige sportgedrag. Hier zit hoogstens vijf jaar tussen. We zien dat het sportgedrag van werkende jongvolwassenen aan verandering onderhevig is (Figuur 1). Waar de transitie voor sommigen een moment lijkt om vaker te sporten of te starten met sport, zijn er ook veel jongvolwassenen die stoppen met sporten of hun sportfrequentie verminderen.

Van de hoogopgeleide jongvolwassen vrouwen is 33 procent minder gaan sporten of zelfs volledig gestopt. Onder middelbaar en laagopgeleide mannen is dit aandeel het laagst (19%). De relatief grootste afname in sportgedrag is te zien bij middelbaar en laagopgeleide vrouwen. Binnen deze groep, waarvan al 39 procent niet sportte, is 27 procent minder gaan sporten of volledig gestopt tijdens de transitie van school naar werk. De ongelijkheid in sportgedrag lijkt dus toe te nemen tijdens deze transitie.

Een positieve verandering in sportgedrag komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. 41 procent van de mannen is gestart met sporten of meer gaan sporten, ongeacht het opleidingsniveau. Jongvolwassen vrouwen lijken minder vaak te starten met sporten of hun sportfrequentie te verhogen tijdens de transitie. Dit deed 35 procent van de hoogopgeleide vrouwen en 23 procent van de middelbaar en laagopgeleide vrouwen.



## Veel van de redenen om te stoppen of minder te gaan sporten betreffen werkgerelateerde omstandigheden



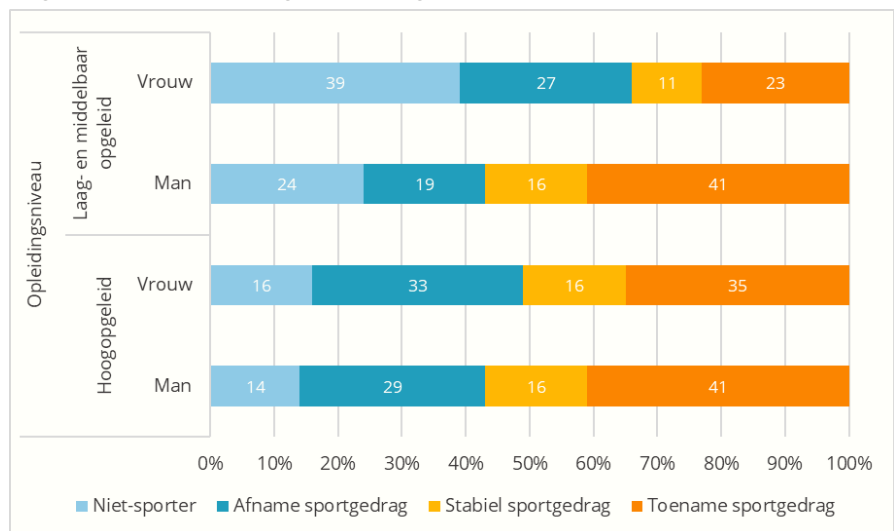
Aan jongvolwassenen die minder zijn gaan sporten tijdens de overgang van school naar een eerste baan, hebben we gevraagd waarom dat zo is (Figuur 2). Een tekort aan tijd, vermoeidheid, fysiek zwaar werk en stress noemen ze het vaakst als verklaringen. Deze verklaringen lijken voort te komen uit hun werkomstandigheden. In de groep jongvolwassenen die zijn gestart met sporten of meer zijn gaan sporten, lijken de redenen daarvoor iets diverser. Dit zijn naast voldoende tijd, weinig beweging op het werk en energie opdoen ook redenen als behoefte aan buiten zijn en sociale aanmoediging. Achterliggende redenen om te starten met of meer te sporten tijdens de transitie lijken dus over werkomstandigheden te gaan, maar ook over de leef- en sociale omgeving.

### Toepassing en toekomst

Om jongvolwassenen tijdens de transitie actief te houden, lijkt het belangrijk om te beginnen bij de werksituatie. Veel van de redenen om te stoppen of minder te gaan sporten betreffen namelijk werkgerelateerde omstandigheden. Daarnaast lijken de verklaringen die jongvolwassenen noemen om minder of meer te gaan sporten veelal tegenhangers.

Autonomie op de werkvloer, zoals controle over de volgorde van taken of thuis kunnen

**Figuur 1. Verandering in sportgedrag door transitie van onderwijs naar werk, uitgesplitst naar opleidingsniveau en geslacht (n=802)**



**Figuur 2. Meest voorkomende redenen voor verandering sportgedrag door transitie van onderwijs naar werk (n=537)**

**Ik ben minder gaan sporten omdat ...**

- Ik geen tijd meer had voor sport (37%)
- Ik te moe was (31%)
- Ik veel stress had (11%)
- Mijn werk fysiek zwaar was/ik er lichamelijk niet toe in staat was (10%)

n=247

**Ik ben meer gaan sporten omdat ...**

- Ik meer energie wilde krijgen (28%)
- Ik meer tijd had om te sporten (17%)
- Ik werd aangemoedigd om te sporten (17%)
- Ik meer behoefte had om buitenshuis te zijn/ik weinig beweging had tijdens werk (15%)

n=290



werken, kan bijvoorbeeld bevorderlijk zijn voor sportdeelname (Grubben et al., 2022). Door autonomie ervaren werknemers vaak minder stress, minder uitputting en meer algehele zelfbeschikking. Daarnaast zijn aanmoediging van collega's, een gezonde bedrijfscultuur en zaken als bedrijfssport (Van der Put & Van der Lippe, 2020) van belang om actief te blijven tijdens de transitie. Dit kan vragen om samenwerking tussen lokale overheden en de bedrijfswereld om bijvoorbeeld sportaccommodaties overdag open te stellen en buurtsportcoaches in te zetten voor sport- en beweegactiviteiten voor deze doelgroep.

Ook de fysieke leefomgeving lijkt van belang om jongvolwassenen tijdens de transitie aan het sporten te krijgen en te houden. Dit vraagt om aandacht voor de beweegvriendelijke omgeving, zowel in de woonomgeving als bij bedrijfsterreinen.

## Conclusie

De jongvolwassenheid is een turbulente tijd, waarin de transitie van school naar werk invloed heeft op hoeveel mensen sporten. Aandacht voor deze leeftijdsgroep en transitie in het sportstimuleringsbeleid kan sportuitval tegengaan en zo een bijdrage leveren aan een leven lang sporten en bewegen. 

## Verantwoording

Dit onderzoek is onderdeel van het onderzoeksprogramma 'Transition Into Active Living: TRIAL'. Dit wordt uitgevoerd door de Radboud Universiteit in samenwerking met het Mulier Instituut en de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, en gefinancierd door de NWO vanuit de Nationale Wetenschapsagenda. In dit artikel hebben we enkele uitkomsten gepresenteerd van een online vragenlijst onder 16- tot 39-jarigen uit het I&O Research-panel in september 2021 en 2022. Voor dit artikel hebben we de 802 respondenten meegenomen die in de afgelopen vijf jaar de transitie van school naar werk hebben doorgemaakt. De data hebben we gewogen naar opleidingsniveau, leeftijd en geslacht.



## Bronvermelding

- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- 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 status. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10027. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610027>
- Van de Put, A., & Van der Lippe, T. (2020). Work environment and worksite health promotion in nine European countries. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 62(4), 272-278. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001803>
- Van Houten, J. M. A., Kraaykamp, G., & Breedveld, K. (2017). When do young adults stop practicing a sport? An event history analysis of four major life events. *International Review for the Sociology of Sport*, 52(7), 858-874. <https://doi.org/10.1177/1012690215619204>
- Van Houten, J. M. A., Kraaykamp, G., & Pelzer, B. J. (2019). The transition to adulthood: a game changer!? A longitudinal analysis of the impact of five major life events on sports participation. *European Journal for Sport and Society*, 16(1), 44-63. <https://doi.org/10.1080/16138171.2019.1603832>.