

COVID-19

Sport en bewegen net na de laatste lockdown: wat is er veranderd en wat doet dat met mensen?

Tekst: **Mirjam Stuij & Agnes Elling, Mulier Instituut**

Hoe is corona voor jou op dit moment van invloed op sporten en bewegen? Wat doet dat met je? Afgelopen maart hebben 52 mensen in een korte online vragenlijst antwoord gegeven op deze twee en enkele andere vragen. De antwoorden bleken heel verschillend.

Coronaregels ten tijde van het onderzoek

Even ter herinnering: vanaf 10 januari 2022 ging Nederland stapsgewijs weer open na de lockdown die half december inging. We mochten weer voorzichtig samen sporten, hoewel wedstrijden alleen met clubgenoten mochten en voor binnen sporten een toegangsbewijs nodig was. Iets later was publiek weer welkom en eind februari vervielen de verplichte anderhalve meter

afstand en het toegangsbewijs. Half maart werden de overgebleven coronaregels 'adviezen'.¹

We zaten dus in een periode waarin beperkingen in de sport net weer waren opgeheven. Dat maakte ons als sportonderzoekers nieuwsgierig naar ervaringen met sport en bewegen op dat moment en vooral ook naar de betekenissen die mensen met verschillende achtergronden daaraan geven. In de antwoorden op onze vragenlijst valt

1. Bron: <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/tijdlijn-maatregelen-covid>

op dat deze ervaringen en betekenissen heel uiteenlopend zijn, hoewel de sociale diversiteit onder de groep respondenten gering bleek, waarschijnlijk mede vanwege de gekozen methode (zie verantwoording).

Mensen die minder zijn gaan sporten

Ongeveer een op de drie respondenten (n=16) gaf aan op het moment van antwoorden (veel) minder te sporten en bewegen dan begin 2020, de periode voor corona. Dit waren relatief veel vrouwen, maar relatief weinig personen met een chronische ziekte of beperking. Zes van hen meldden dat (langdurige) klachten van een coronabesmetting daarbij een rol speelden, zoals deze man die nog flinke longproblemen van zijn besmetting ondervond:

"Het is voor mijzelf heel erg zwaar. Ik ben altijd heel sportief actief geweest, zowel qua zelf sporten als het 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."

Ook de anderen die vanwege een coronabesmetting minder actief waren, gaven aan hun uitlaatklep te missen, frustratie te voelen, minder fit en vrolijk te zijn of zich af te vragen of het oude niveau ooit weer haalbaar is.

De overige groep die (veel) minder deed dan vlak voor corona (maar niet vanwege een coronabesmetting), benoemde de volgende redenen: vooral minder fietsen door thuiswerken, de sportschool die gesloten was, het niet kunnen opbrengen om zelf thuis te gaan sporten en moeite om 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 niet meer het sportterrein op mocht.

Mensen die nog evenveel sporten

De helft van de respondenten (n=27) deed nog ongeveer evenveel aan sport en bewegen als begin 2020. Dit gold voor zeven van de tien respondenten met een beperking en/of chronische ziekte. Voor een deel van



hen had corona geen invloed, omdat ze konden blijven doen wat ze altijd al deden (zoals zelf buiten sporten) of dat op het moment dat ze de vragen beantwoordden weer konden doen. 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.

Wel misten meerdere mensen de sociale aspecten, de wedstrijden of een trainer 'die de boel begeleidt'. Wat dat met hen deed varieerde van 'nu meer relaxed', '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.

Mensen die meer zijn gaan sporten

De negen respondenten die (veel) meer aan sport en bewegen deden dan voorheen, zijn vooral gaan wandelen, 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 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 de 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."

Invloed corona op sport- en beweeggedrag loopt erg uiteen

Al met al laten deze reacties van een relatief geprivilegieerde groep Nederlanders zien dat de coronamaatregelen veel invloed hadden op de mogelijkheden om sport te (blijven) beoefenen, maar per individu heel verschillend uitpakten. De maatregelen en/

Ongeacht de invloed van corona op de mate waarin mensen actief waren, lijkt corona mensen zich bewuster te hebben gemaakt van wat sport en bewegen voor hen betekent

of een coronabesmetting ontregelden het genormaliseerde sport- en beweeggedrag van veel mensen en daarmee veelal ook hun (fysieke) welbevinden. Gelukkig bleken velen in staat om evenveel te blijven sporten en bewegen, ook al moesten ze daarvoor regelmatig 'iets anders' gaan doen. En voor nog een andere groep zorgde corona niet alleen voor continuering, maar zelfs voor intensivering van hun beweeg-/sportgedrag. Ongeacht de invloed van corona op de mate waarin mensen actief waren, lijkt corona mensen zich bewuster te hebben gemaakt van wat sport en bewegen voor hen betekent. 

Verantwoording

Het Mulier Instituut doet samen met de Radboud Universiteit onderzoek naar sociale ongelijkheid in sport- en beweegdeelname tijdens COVID-19. Dit onderzoek wordt mogelijk gemaakt door ZonMw. Deze deelstudie is gebaseerd op een korte vragenlijst met open vragen die door 52 mensen volledig is ingevuld. De vragenlijst is in maart 2022 online verspreid via LinkedIn, Twitter en nieuwsberichten van het Mulier Instituut. Daarin stond ook een oproep deze vragenlijst verder te verspreiden. De consortiumpartners van het onderzoek en de partnerorganisaties van de alliantie Sporten en bewegen voor iedereen, die voortkomt uit het Nationaal Sportakkoord (deelakkoord Inclusief sporten en bewegen), is ook gevraagd de vragenlijst in hun netwerk uit te zetten.

Responsprofiel: grote meerderheid is 31-60 jaar oud, heeft een hbo- of wo-opleiding, heeft geen moeite rond te komen en omschrijft etnische achtergrond als Nederlands. Meer vrouwen (n=34) dan mannen (n=17); één 'anders'. Tien personen hebben een chronische ziekte/beperking.

mulier instituut
sportonderzoek voor beleid en samenleving

Radboud Universiteit

ZonMw