



EEN LEVEN LANG SPORTEN

Minder sporten als je een kind krijgt: niet zo vanzelfsprekend als het lijkt

Tekst: **Hidde Bekhuis (Radboud Universiteit)**

Tijdens levenstransities stoppen veel mensen met sporten. Zo ook bij het krijgen van een kind. Dat lijkt voor de hand te liggen vanwege de mindere gezondheid van moeders na een bevalling en de afgenomen vrije tijd. Maar uit onderzoek blijkt dat de invloed van socialisatie misschien nog wel groter is. Hoe zit dat en wat betekent dat voor sportstimuleringsbeleid?

Het krijgen van een kind

Diverse onderzoeken laten zien dat levenstransities van grote invloed zijn op sportgedrag. Bijvoorbeeld de overgang van middelbare school naar vervolgonderwijs, starten op de arbeidsmarkt en het krijgen van een kind. De transitie naar ouderschap is een belangrijke om te bestuderen. Het sportgedrag van een vader of moeder is namelijk niet alleen van invloed op hun eigen gezondheid. Ouders zijn ook het voorbeeld voor hun (jonge) kind, waardoor hun sportgedrag ook van invloed kan zijn op dat van hun kind (Rodrigues, 2018). Daarom hebben we de transitie naar ouderschap en de invloed op sportgedrag onderzocht binnen de Nationale Wetenschapsagenda.

Verschillende verklaringen

Vanuit de wetenschappelijke literatuur kunnen we ten minste drie verklaringen onderscheiden waarom nieuwe ouders stoppen met sporten: 1) gebrek aan gezondheid, 2) gebrek aan beschikbare tijd en 3) gebrek aan socialisatie met sporten.

Sportbeleid is er vaak op gericht om gezondheid te bevorderen, maar om te kunnen sporten is een zekere mate van gezondheid noodzakelijk. Door een bevalling kunnen jonge moeders fysiek belemmerd worden om te sporten. Hoewel vrouwen vanuit gynaecologisch oogpunt na zes weken weer als hersteld te beschouwen zijn (Artal, 2003), kan het veel langer duren voordat ze weer fit genoeg zijn om aan sport te doen (Andern et

al., 2016). Dit is dan ook een van de redenen dat vooral moeders stoppen met sporten nadat ze een kind hebben gekregen. De impact op het sportgedrag van vaders is niet zo duidelijk (Pot et al., 2016).

Een andere verklaring, die ook vaak tot verschillen tussen vaders en moeders leidt, is beschikbare tijd. Een kind hebben betekent andere verplichtingen en minder tijd om te sporten. Hoewel ouderschap tussen vaders

Een partner die sporten ondersteunt door zorgtaken (tijdelijk) over te nemen lijkt van groot belang voor jonge moeders om te blijven sporten

en moeders steeds gelijkwaardiger wordt, hebben vrouwen de laatste jaren nog steeds veel meer verantwoordelijkheden voor de zorg voor kinderen dan mannen (Rabaté et al., 2021). Door deze ongelijke verdeling hebben moeders minder vrije tijd (Offer, 2016), en dus minder tijd om aan sport te doen (Becket et al., 2022). Een partner die sporten ondersteunt door zorgtaken (tijdelijk) over te nemen lijkt van groot belang voor jonge moeders om te blijven sporten (Van Houten, 2022). Nog niet onderzocht is of het hebben

van voldoende oppas ook van invloed is.

De laatste verklaring om al dan niet te stoppen met sporten wanneer iemand een kind krijgt is socialisatie. Socialisatie met sport gaat over of iemand zelf in zijn of haar jeugd gesport heeft, maar ook over in hoeverre iemand zijn/haar ouders heeft zien sporten (Strandbu et al., 2020). Wanneer iemand sport op een positieve manier ervaren heeft en gezien heeft dat sportende ouders normaal zijn, is diegene eerder geneigd te blijven sporten wanneer hij/zij zelf een kind krijgt. De invloed van socialisatie op het sportgedrag van jonge ouders was nog niet eerder onderzocht.

Resultaten

Via een vragenlijst hebben we informatie van 652 ouders verkregen. Omdat het eerste jaar van een kind hectisch kan zijn, hebben we gekeken naar het sportgedrag van ouders in het jaar dat hun eerste kind 1 jaar oud is.

In tabel 1 staan de resultaten van een logistische regressieanalyse van de kans om te stoppen met sport na het krijgen van een kind. We laten de odds ratio's zien: de kans dat iemand die aan een bepaalde voorwaarde voldoet stopt met sporten. Een 1 betekent een even grote kans om te stoppen met sporten. Hoe verder het cijfer onder de 1 komt te liggen, hoe kleiner de kans om te stoppen met sporten. Hoe verder het boven



Bronvermelding

Arder, C. L., Glasgow, P., Schneiders, A., Witvrouw, E., Clarsen, B., Cools, A., Gojanovic, B., Griffin, S., Khan, K. M., Moksnes, H., Mutch, S. A., Phillips, N., Reurink, G., Sadler, R., Grävare Silbernagel, K., Thorborg, K., Wangensteen, A., Wilk, K. E., & Bizzini, M. (2016). Consensus statement on return to sport from the First World Congress in Sports Physical Therapy, Bern. *British Journal of Sports Medicine*, 50(14); 853-864. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096278>

Artal, R. (2003). Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. *British Journal of Sports Medicine*, 37(1); 6-12. <https://doi.org/10.1136/bjsm.37.1.6>

Becker L., Negash S., Kartschmit N., Kluttig A., & Mikolajczyk R. (2022). Association between Parenthood and Health Behaviour in Later Life—Results from the Population-Based CARLA Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph19010082>

Offer, S. (2016). Free time and emotional well-being: Do dual-earner mothers and fathers differ? *Gender & Society*, 30(2); 213-239. <https://doi.org/10.1177/0891243215596422>

Pot, N., & Keizer, R. (2016). Physical activity and sport participation: A systematic review of the impact of fatherhood. *Preventive Medicine Reports*, 4, 121-127. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.05.018>

Rabaté, S., & Rellstab, S. (2021). The Child Penalty in the Netherlands and its Determinants. CPB. <https://doi.org/10.34932/trkz-qh66>

Rodrigues, D., Padez, C., & Machado-Rodrigues, A. M. (2018). Active parents, active children: The importance of parental organized physical activity in children's extracurricular sport participation. *Journal of Child Health Care*, 22(1), 159-170. <https://doi.org/10.1177/1367493517741686>

Strandbu, Å., Bakken, A., & Stefansen, K. (2020). The continued importance of family sport culture for sport participation during the teenage years. *Sport, Education and Society*, 25(8), 931-945. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1676221>

Van Houten, J. M. A. (2022). Career, family, and sport participation: a simultaneous exhibition? A study of narratives on the impact of major life events during the transition into adulthood. In J. M. A. Van Houten, *Game Changers: The impact of major life events on sport participation* (pp. 124-167). Radboud Universiteit.



de 1 komt te liggen, hoe groter de kans om te stoppen met sporten. Dikgedrukte cijfers in groen betekenen een significant kleinere kans en dikgedrukte rode cijfers een significant grotere kans.

Hoe beter de algemene gezondheid, des te kleiner de kans dat iemand stopt met sporten. Vrouwen die aangeven fysiek nog niet hersteld te zijn in het jaar dat hun kind 1 jaar oud is, hebben een 2,34 keer grotere kans om te stoppen met sporten dan vrouwen die aangeven wel hersteld te zijn.

Het hebben van een partner die het hebben van vrije tijd ondersteunt, verkleint de kans om te stoppen met sporten. Het ontbreken van een oppas vergroot de kans om te stoppen juist weer.

Of iemand lid was van een sportclub in de laatste twee jaar van de basisschool heeft geen invloed op of diegene blijft sporten nadat hij/zij een kind krijgt. Wellicht komt dat doordat de meeste respondenten aangaven lid te zijn geweest. Daarentegen verkleint sportclublidmaatschap tijdens de



laatste twee jaar van de middelbare school de kans om te stoppen met sporten significant. Het lijkt er dus op dat het vooral van belang is kinderen op de middelbare school aan het sporten te houden.

Sportende ouders hebben tijdens de laatste twee jaar van de basisschool verlaagt de kans om te stoppen met sporten het meest. Het sportgedrag van ouders op de middelbare school heeft geen invloed meer. Wellicht zijn er in die periode anderen (bijvoorbeeld leeftijdsgenoten) die van invloed zijn op het sportgedrag op latere leeftijd.

Tot slot blijkt dat mannen, zoals verwacht, een kleinere kans te hebben om te stoppen met sporten dan vrouwen. Leeftijd blijkt geen effect te hebben. En hoe hoger de opleiding, des te kleiner de kans om te stoppen met sporten na het krijgen van een kind.

Conclusies

Gezondheid, beschikbare vrije tijd en socialisatie bepalen allemaal of jonge ouders blijven sporten. Maar socialisatie lijkt de

grootste invloed te hebben. Niet alleen zelf sporten op de middelbare school, maar met name ook de eigen ouders zien sporten op de basisschool. Omdat ouders het voorbeeld voor hun (jonge) kind zijn, is hun sportgedrag ook van invloed op dat van hun kind

op latere leeftijd. Om iedereen een leven lang aan het sporten en bewegen te krijgen, pleit deze bevinding voor meer beleid om (aanstaande) ouders aan het sporten te krijgen en te houden. [↩](#)

Tabel 1. Logistische regressieanalyse van de kans om te stoppen met sporten na het krijgen van het eerste kind (n=652)

	Odds ratio
Goede gezondheid	0,690
Nog herstellende van bevalling	2,340
Ondersteunende partner	0,516
Geen oppas	1,480
Lid sportclub basisschool	0,990
Lid sportclub middelbare school	0,575
Sportende ouders basisschool	0,432
Sportende ouders middelbare school	1,129
Man	0,542
Lagere leeftijd	0,993
Hoger opleidingsniveau	0,907

Dikgedrukt groen: significant kleinere kans ($p < 0,006$) om te stoppen met sporten.

Dikgedrukt rood: significant grotere kans ($p < 0,006$) om te stoppen met sporten.

Hoe verder het cijfer onder de 1 komt te liggen, hoe kleiner de kans om te stoppen met sporten. Hoe verder het cijfer boven de 1 komt te liggen, hoe groter de kans om te stoppen met sporten.

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..

Radboud Universiteit



HAN_



Vertrouwen en vrijheid als basis voor samenwerking

Zwembad De Vrolijkheid in Zwolle is vijftien jaar geleden het eerste grote project dat Synarchis uitvoert: van advisering over de exploitatie tot en met de begeleiding van de realisatie van het gloednieuwe zwembad. Het project is niet alleen voor Peter Post en René Komduur van Synarchis bijzonder, ook voor gemeente Zwolle. “De Vrolijkheid was vijftien jaar geleden één van de grootste zwembaden dat ontwikkeld werd. We werkten als gemeente samen met een bureau dat pas een paar maanden bestond, twee spannende factoren,” vertelt Ron Eggink.



Eén bureau voor meerdere expertises

Ron Eggink was destijds de projectleider vanuit gemeente Zwolle en verantwoordelijk voor het sluiten van twee oudere zwembaden en het realiseren van één nieuw zwembad, inclusief de exploitatie daarvan. Ron: “Een zwembad bouw je als gemeente gemiddeld eens in de 40 tot 50 jaar. Alle installaties, duurzaamheidswensen en technische eisen vragen om kennis die we als gemeente Zwolle niet in huis hadden. We gingen op zoek naar een partij die ons kon begeleiden tijdens het gehele proces om te komen tot een nieuw zwembad. Een partij die niet alleen verstand had van het managen van bouwprojecten, maar ook beschikte over inhoudelijke kennis van sportaccommodaties en ons kon begeleiden met het aanbesteden van de exploitatie van het zwembad. Vaak kom je dan bij meerdere, samenwerkende bureaus terecht. Synarchis had en heeft beide expertises in huis. We hadden vertrouwen in de samenwerking en verstrekten opdracht.” De gemeente heeft Synarchis behoorlijk uitgedaagd om het project tot een succes te maken, vertelt Ron. “Dat heeft goed uitgepakt. Er was een prettige samenwerking, maar we waren ook kritisch als dat nodig was. Als gemeente zijn we nog steeds erg tevreden met wat er gerealiseerd is.”

Vertrouwen en vrijheid als basis voor de samenwerking

Na twaalf jaar zijn we met René en Peter terug in het Zwolse zwembad, waar volgens beide heren weinig veranderd is.

Peter was als projectmanager verantwoordelijk voor de nieuwbouw: “We vonden het destijds erg bijzonder dat de gemeente het aandurfde met zo’n jong bureau.” René begeleidde de gemeente tijdens de aanbesteding voor een nieuwe exploitant: “Omdat dit ons eerste project was, waren we erg gemotiveerd hier een succes van te maken.”

“Van Ron kregen we ontzettend veel vertrouwen en vrijheid om het op onze manier te doen. En er was alle ruimte over en weer om te sparren over de aanpak,” vertelt Peter. “Natuurlijk was er wel sturing, dat is vanuit een opdrachtgever volkomen terecht. De onderlinge interactie was heel prettig. We hadden samen één doel dat we nastreefden en zo werkten we ook samen.” Voor Ron is deze manier van samenwerken volkomen logisch: “Zelf werk ik graag vanuit vertrouwen, dus zo handel ik ook naar anderen. Onenigheid? Ik kan het me niet herinneren.”

Synarchis op de kaart gezet

Waar opdrachtgevers eerder nog bij de vier oprichters op persoonlijke titel terecht kwamen voor een project, heeft De Vrolijkheid Synarchis als bureau op de kaart gezet. Na dit project volgden in de afgelopen vijftien jaar vele zwembaden in opdracht van gemeenten, waar De Vrolijkheid een dankbare referentie voor was. René: “Het was echt een groot project voor die tijd, dat met een Design&Build-contract werd gerealiseerd. Voor ons werd deze aanpak de ‘Synarchis-standaard’.

Toekomstbestendig zwembad

René vraagt zich, uitkijkend over het wedstrijdbad, hardop af of De Vrolijkheid met de huidige standaard een toekomstbestendig bad is. “Qua duurzaamheid en op technisch vlak is de ontwikkeling sindsdien wel doorgegaan, maar dit was destijds het duurzaamste zwembad van Nederland. Zo zijn er onder andere al warmtepompen toegepast. Op sportgebied voldoet het zeker nog,” stelt Peter.

Ron: “Wat ik Synarchis wil meegeven? Ga zo door! Al hoeft ik dat niet te zeggen, want dat hebben René en Peter samen met Sander, Danny en alle andere collega's wel bewezen sinds de oplevering in Zwolle.”



Meer artikelen lezen in de reeks rond het 15-jarig bestaan van Synarchis? Kijk op: www.synarchis.nl/synarchis-15-jaar
Tekst: Katja Torbijn | Foto's: Vincent Basler