



WAAROM STOPPEN MENSEN MET SPORTEN?

Voorkomen van sportuitval verdient meer aandacht

Bij transitie in hun leven gaan mensen vaak minder sporten. Maar in hoeverre is dat blijvend? Welke factoren spelen daarbij een rol? En hoe kunnen beleidsmakers daarop inspelen?

Tekst: **Remco Hoekman (Mulier Instituut en Radboud Universiteit) en Niels Meulenbroeks (Mulier Instituut)**

Achtergrond

In het onderzoeksprogramma 'TRansitions Into Active Living' (TRIAL), binnen de Nationale Wetenschapsagenda, draait het om hoe transitie in levensfasen uitwerken op het sport- en beweeggedrag. Uit de diverse studies binnen dit programma komt naar voren dat de transitie, of het nu gaat om van basisschool naar voortgezet onderwijs, van studie naar werk, of gezinsvorming, samengaan met een lagere sportdeelname. Maar het ontbreekt vaak aan longitudinale data die het mogelijk maken om in te schatten of die sportuitval blijvend is, of dat mensen na enige tijd weer gaan sporten.

Vanuit onderzoek naar de impact van corona op de sociale ongelijkheid in sport en bewegen zijn paneldata beschikbaar waarmee we wel inzicht kunnen bieden in de mate van blijvende sportuitval na corona. Die data gaan over het sportgedrag van 2.290 Nederlanders in de periode 2019-2024.

Sportdeelname kruipt langzaam omhoog

Eerder schreven we al over de gedaalde sportdeelname in coronatijd (Hoekman & Kraaykamp, 2024). Daarin stelden we vast dat de sportdeelname langzaam aan het opkrabbelen was en in de richting bewoog van het niveau van voor corona (2019). In figuur 1 schetsen we nu de ontwikkeling van de sportdeelname in de periode 2019-2024. De respondenten hebben meerdere jaren achter elkaar een vragenlijst ingevuld, waardoor we weten hoe de sportdeelname zich binnen deze groep heeft ontwikkeld van 2019 tot 2024. Hierbij kregen ze de vraag voorgelegd of ze de afgelopen drie maanden (maart, april, mei) aan sport deden.

In 2019 lag de sportdeelname van de respondenten op 58 procent. Dit nam in coronatijd flink af. In 2021 gaf 48 procent van de respondenten aan te sporten. Na het opheffen van de coronamaatregelen klom de sportdeelname in 2022 naar 54 procent

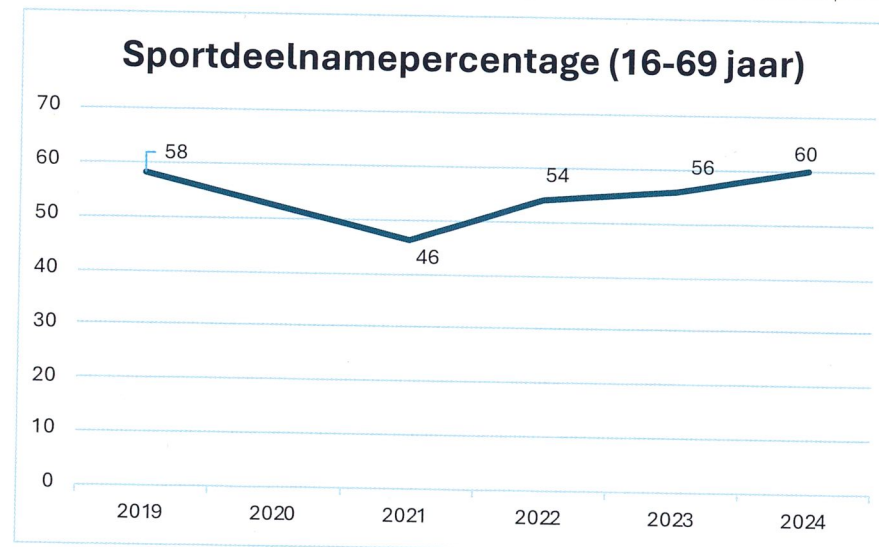
en in 2023 naar 56 procent. In 2024 zien we de sportdeelname voor het eerst uitkomen boven het niveau van 2019: in 2024 sport 60 procent van de respondenten.

“In 2024 zien we de sportdeelname voor het eerst uitkomen boven het niveau van 2019: in 2024 sport 60 procent van de respondenten”

De invloed van externe factoren

Het is bemoedigend dat de sportdeelname een positieve ontwikkeling laat zien na de terugval in coronatijd. Wel maakt het duidelijk dat mensen bij invloed van externe factoren tijd nodig hebben om hun sportgedrag te herstellen. In dit geval vroegen de coronamaatregelen om gedragsverandering en aanpassing van gangbare patronen. Het duurde meerdere jaren voor binnen dezelfde groep mensen de sportdeelname terug was op het niveau van voor corona. Veranderingen in levensfase kunnen een vergelijkbaar effect hebben. Neem bijvoorbeeld de transitie van studie naar werk: hier verandert het dagritme, waardoor gangbare sportpatronen in de knel kunnen komen.

Omdat we weten dat sociale netwerken als hulpbron betekenisvol zijn voor de sportdeelname, hebben we binnen het onderzoeksprogramma onder andere gekeken naar de rol van collega's. Aanmoedigingen van collega's of mogelijk



Figuur 1. Ontwikkeling sportdeelname over de tijd, 2019-2024, data LISS-panel

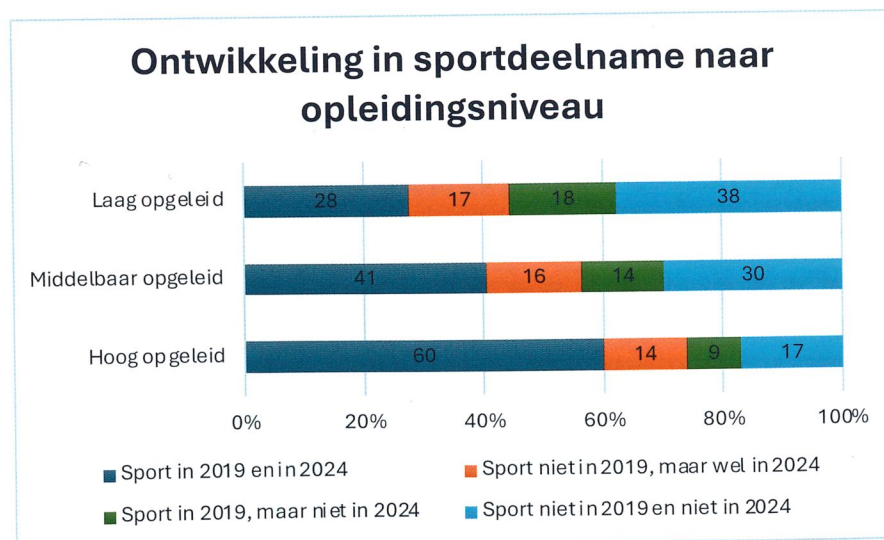


heden om samen met collega's te sporten, bleken bijvoorbeeld belangrijk om te blijven sporten na de transitie van studie naar werk (Wiertsema & Hoekman, 2023).

Daarnaast zijn er andere hulpbronnen te benoemen die werkenden helpen om te blijven sporten. Bijvoorbeeld mogelijkheden om thuis te werken: wanneer mensen de gelegenheid hebben om thuis te werken en flexibiliteit ervaren in werktijden, biedt dat meer mogelijkheden om sport een plek te geven in het dagelijks leven. En dus ook meer mogelijkheden om sportpatronen uit hun schooltijd grotendeels in stand te houden.

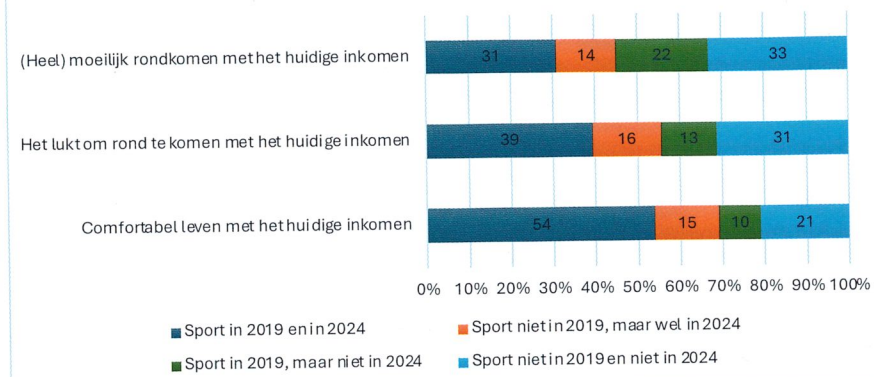
“Door de mogelijkheid om thuis te werken is er meer gelegenheid om te sporten, bijvoorbeeld aan de randen van de werkdag of tijdens de pauzes.”

We zagen dit ook terug in coronatijd: thuiswerken bleek positief gerelateerd aan verschillende aspecten van sportdeelname (Grubben et al., 2022). Door de mogelijkheid



Figuur 3. Ontwikkeling in sportdeelname tussen 2019 en 2024 naar voltooide opleiding in 2024, data LISS-panel

Ontwikkeling in sportdeelname naar financiële situatie



Figuur 2. Ontwikkeling in sportdeelname tussen 2019 en 2024 naar ervaren mogelijkheden om rond te komen met huishoudinkomen in 2024, data LISS-panel

om thuis te werken is er meer gelegenheid om te sporten, bijvoorbeeld aan de randen van de werkdag of tijdens de pauzes.

Ongelijke hulpbronnen

Het is nodig om oog te hebben voor de ongelijke verdeling van hulpbronnen, zoals geld, sociale netwerken, kennis en controle over eigen werktijden. Niet iedereen heeft dezelfde financiële mogelijkheden of steun vanuit het sociale netwerk om te sporten en bewegen, of kan zelf de werktijden bepalen om sporten zo mogelijk te maken.

Wanneer we inzoomen op de ontwikkeling in sportdeelname, constateren we, mede door verschillen in deze hulpbronnen, dat niet alle groepen in dezelfde mate zijn blijven sporten of de weg terug naar de sport weten te vinden (zie figuur 2 en 3).

In de basis geldt: hoe meer hulpbronnen mensen hebben, hoe beter ze in staat zijn om te gaan met tegenslagen of veranderingen. Met meer financiële mogelijkheden kun je bijvoorbeeld makkelijker andere sporten oppakken, of aangesloten blijven bij een sportaanbieder als de prijs stijgt.

In dit artikel maken we in groepen onderscheid naar opleidingsniveau en mogelijkheden die mensen ervaren om rond te komen met hun huishoudinkomen. In figuur 2 en figuur 3 geven we weer hoe de sportdeelname van 2019 en 2024 zich tot elkaar verhouden voor deze groepen. Daarbij valt op dat de sportuitval onder lager opgeleiden en mensen die moeite ervaren om rond te komen met het huishoudinkomen, groter is dan onder de andere groepen. Van de mensen die moeilijk rond kunnen komen met het huidige inkomen is 22 procent gestopt met sporten tussen 2019 en 2024, waar dit bij de mensen die comfortabel rond kunnen komen maar 10 procent is. Bij lager opgeleiden gaat het om een aandeel



“Gelet op de periode die voor ons ligt, is het de vraag of de huidige sporters die moeilijk rond kunnen komen met hun inkomen, wel kunnen blijven sporten.”

van 18 procent, waar dat bij hoger opgeleiden maar 9 procent is.

Invloed van stijgende kosten

De genoemde uitkomsten wijzen op een toegenomen ongelijkheid in sportdeelname als gevolg van de sportuitval in de afgelopen jaren. Gelet op de periode die voor ons ligt, is het de vraag of de huidige sporters die moeilijk rond kunnen komen met hun inkomen, wel kunnen blijven sporten.

Met de aangekondigde bezuinigingen vanuit de Rijksoverheid en de financieel mindere tijden die gemeenten te wachten staan, staan geldstromen in de sport onder druk. Naar

verwachting wordt sport door deze ontwikkelingen duurder voor de sporter. Hierdoor kan de sportuitval met name onder deze groep verder doorzetten.

Belang van tegengaan sportuitval

Sportuitval doet zich het meest voor bij de groepen die vanuit beleid ook het meest in beeld zijn om aan het sporten te krijgen. Maar op het tegengaan van sportuitval zijn beleidsacties vaak minder gericht, terwijl dat dus wel belangrijk is.

Rondom de coronacrisis heeft de sportuitval een meerjarige doorwerking. Een deel van de uitvallers is ook na meerdere jaren nog niet

teruggekeerd als sporter. En het zijn vaak de groepen die al minder sporten die de weg terug niet weten te vinden. Vanuit beleid kan de vraag gesteld worden wat je kunt doen om de ongelijkheid in hulpbronnen, waar vaak de oorzaak ligt van sportuitval, te verkleinen.

Een voorbeeld van bestaand beleid op dit punt zijn de armoederegelingen voor sport. Deze zijn zeker betekenisvol, al maakt het wel verschil in welke gemeente je woont of je ervoor in aanmerking komt en op hoeveel financiële steun je in dat geval kunt rekenen (Stuij et al., 2024).

Ook vanuit levensfaseperspectief kan de vraag gesteld worden wat overheden en sportorganisaties kunnen doen om de sporter te behouden voor de sport. Het kan lonen om hier meer op in te zetten. En om aandacht



te hebben voor hulpbronnen in verschillende levensfasen en hoe andere sporttypen mogelijk beter aansluiten bij nieuwe levensfasen.

Active living – een leven lang sporten

Vanuit het onderzoeksprogramma 'TRansitions Into Active Living' proberen we met onze onderzoeksuitkomsten bij te dragen aan de beleidsontwikkeling voor een leven lang sporten en bewegen. In die beleidsontwikkeling is het essentieel om niet alleen te bespreken welke beleidsacties nodig zijn om niet-sporters aan het sporten te krijgen, maar vooral ook hoe we sporters kunnen behouden voor de sport. Want door de uitval te beperken draag je pas echt bij aan een leven lang sporten en bewegen voor iedereen. 

Referenties

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, 10027, <https://doi.org/10.3390/ijerph191610027>

Hoekman, R. & Kraaykamp, G. (2024). *Draagvlak voor sport- en beweegbeleid*. Sport & Gemeenten, april 2024, 28-31.

Stuij, M., Pulles, I., Hoogendijk, R., Dalhuisen, C. & Prent, J. (2024). *Sport- en zwemlesregelingen voor mensen met een laag inkomen: tussenrapportage over lokale aanwezigheid en aanvragen*. Mulier Instituut.

Wiertsema, S. & Hoekman, R. (2024). *Waarom verandert het sportgedrag van jongvolwassenen tijdens de transitie van school naar werk?* Sport & Gemeenten, juni 2023, 21-27.



Onderzoeksverantwoording

In opdracht van de Radboud Universiteit en het Mulier Instituut is in 2023 en in 2024 (juni-juli) een online vragenlijst uitgezet in het LISS-panel (Longitudinal Internet studies for the Social Sciences). De dataverzameling bouwt voort op eerdere bevragingen in het LISS-panel binnen het ZonMw-programma 'Ongelijkheid in sport en bewegen onder COVID' van de Radboud Universiteit en het Mulier Instituut.

De peiling in 2023 en 2024 is tot stand gekomen met steun van het ministerie van VWS. De samengevoegde data bevatten 2.290 respondenten (16-69 jaar) met sportdeelnamegegevens over 2019, 2021, 2022, 2023 en 2024. De dataset hebben we gewogen naar leeftijd, geslacht en opleidingsniveau.

Dit artikel is onderdeel van het onderzoeksprogramma 'TRansitions 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.

Radboud Universiteit



mulier
instituut

HAN

nationale
wetenschaps
agenda