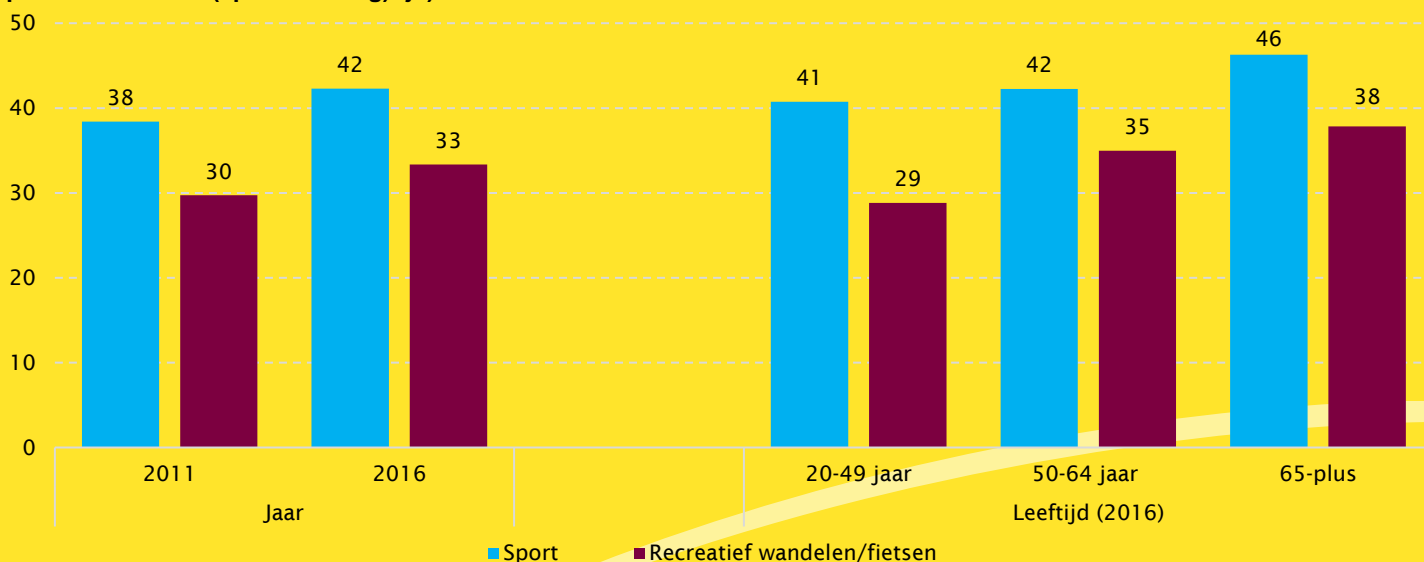


Figuur 1. Alleen sporten of bewegen naar jaar en leeftijd volgens sporter en recreatieve wandelaars/fietsers van 20 jaar of ouder (in procenten van de (sport-/beweeg)tijd)



Bron: Tijdbestedingsonderzoek (SCP/CBS), 2011 en 2016.

Inleiding

In 2000 bracht de Amerikaanse politicoloog Robert Putnam het boek *Bowling alone* uit. Daarin beschrijft hij hoe Amerikanen steeds meer onthecht zijn geraakt van familie, vrienden, buren en maatschappelijke organisaties zoals kerken en sportclubs. Dit betekent een erosie van het 'sociale kapitaal', een teloorgaan van sociale bindingen in (delen van) de samenleving, met negatieve gevolgen voor de leefbaarheid van wijken, de kwaliteit van leven en gezondheid. *Bowling alone* heeft in Nederland veel aandacht gekregen omdat Nederlandse politieke partijen, vakbonden en kerken eveneens leden verliezen. Deze tendens is echter niet goed zichtbaar in de sport. Hoewel behoud van leden tot de grootste zorgen van verenigingsbestuurders behoort en de georganiseerde sport marktaandeel verliest in de 'sportmarkt', in absolute zin lijkt het ledenaantal niet veel te dalen¹. Het alleen sporten en recreatief bewegen – *bowling alone* – is wel terug te zien in de *tijdbesteding* aan sporten en recreatief bewegen.

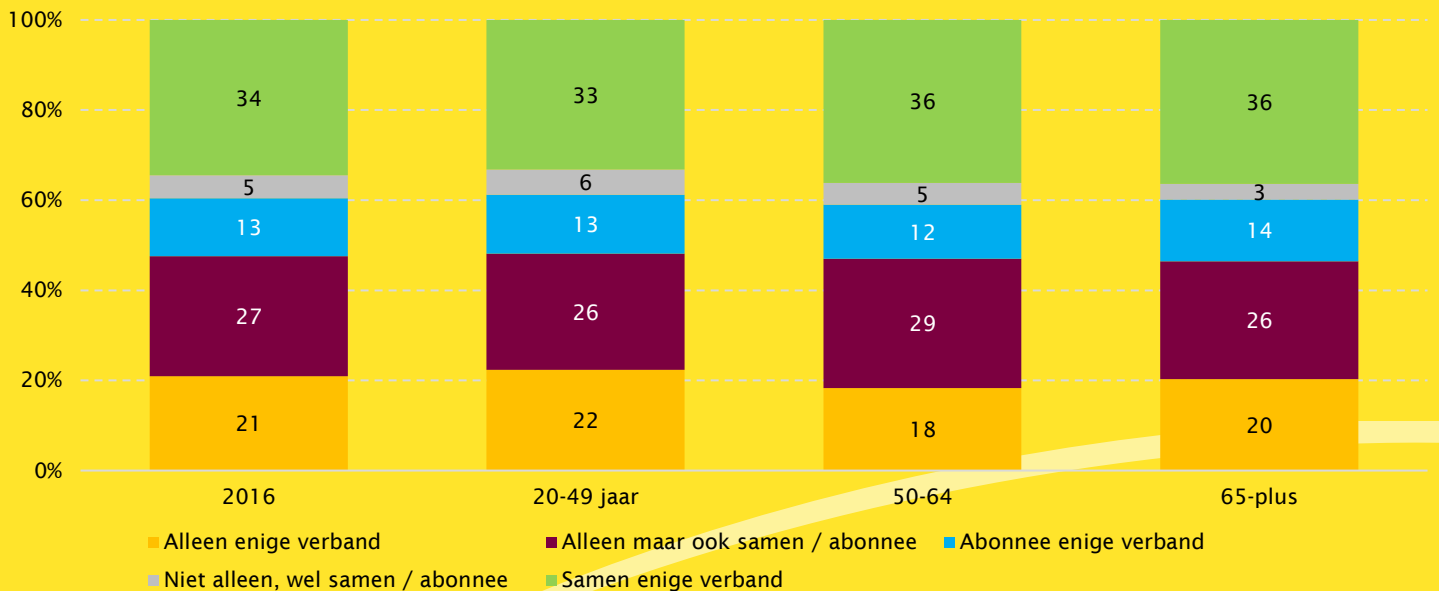
Alleen sporten

Om te bestuderen hoeveel (volwassen) Nederlanders alleen sporten en recreatief bewegen, maken we gebruik van data van het Tijdbestedingsonderzoek van 2011 en 2016 (SCP/CBS). Gedurende een week hielden respondenten bij wat ze op een bepaald moment deden en

met wie. Uit dit onderzoek blijkt dat sporters een groeiend deel van hun tijd alleen sporten (figuur 1; significant op 10%-niveau). Zo werd in 2011 38 procent van de sporttijd alleen een sport beoefend en was dat in 2016 42 procent. Recreatief wandelen en/of fietsen vindt minder vaak alleen plaats, maar ook daar groeit het aandeel (30% in 2011 en 33% in 2016; idem significant op 10%-niveau). De totale tijd besteed aan sporten en bewegen is tussen 2011 en 2016 met slechts 1 procent gegroeid. Dat betekent dat niet alleen naar verhouding meer mensen alleen sporten en recreatief bewegen, maar dat ook in absolute zin een verschuiving plaatsvindt naar meer alleen sporten en bewegen.

Deze ontwikkeling naar meer alleen sporten en bewegen spooft met de sterke groei van fitness en duursporten zoals wielrennen, hardlopen en skeeleren in de afgelopen jaren.² Deze typen sport worden meer dan de helft van de tijd alleen beoefend. Het zijn typen sport die bij uitstek om gezondheidsredenen worden beoefend en als voordeel hebben dat de sporter zelf een geschikt sportmoment kan kiezen en het eigen tempo/niveau kan bepalen. Alleen sporten past daarmee goed in de wens van veel mensen naar meer flexibiliteit in de tijdbesteding, om de drukte in de eigen agenda te kunnen organiseren

Figuur 2. Sportverband naar leeftijd van sporters van 20 jaar of ouder in 2016 (in procenten)



Bron: Tijdbestedingsonderzoek (SCP/CBS), 2016.

Ouderen lijken wat vaker alleen te sporten en bewegen dan jongere volwassenen (figuur 1). Mannen verschillen nauwelijks van vrouwen in de tijd dat zij alleen sporten, wel wandelen en/of fietsen zij vaker alleen dan vrouwen. Alleenstaanden sporten vaker alleen dan mensen die samenwonen. Hetzelfde geldt voor recreatief wandelen en/of fietsen (niet in figuur).

Om alleen sporten en recreatief wandelen en/of fietsen in perspectief te plaatsen, is het goed om te kijken in welke mate andere activiteiten alleen worden beoefend. Zo blijkt vrijwel niemand alleen uit te gaan (uitjes, horecabezoek en bioscoop/theaterbezoek; 11% van de tijd). Het verzorgen van de tuin en dieren is daarentegen wel een activiteit om alleen te verrichten (70% van de tijd). Televisie kijken is vergelijkbaar met sporten (37% van de tijd alleen). Voor deze activiteit bestaat een fors verschil tussen alleenstaanden en samenwonenden.

Redenen om alleen te sporten en te bewegen kunnen per moment en activiteit verschillen. Dit betekent dat sporters/bewegers soms alleen actief zijn en op een ander moment met anderen. Als we de beschikbare gegevens (voor sport) combineren, dan zien we dat ongeveer een vijfde van de sporters uitsluitend alleen sport (21%, figuur 2). Hiertegenover staat een derde die uitsluitend samen

met anderen een sport beoefent (34%). Een kwart sport zowel alleen als samen en/of via een abonnement (27%). Nog eens 13 procent sport uitsluitend via een abonnement. Van deze groep is het niet helemaal duidelijk of zij samen of alleen sporten.

Conclusies

Sporten en bewegen worden door volwassenen vaker alleen beoefend. Dit spoort met de wens naar meer flexibiliteit en het steeds grotere belang van gezondheid als motivatie om te sporten en recreatief te bewegen. Dit vertaalt zich in een voorkeur voor typen sport als fitness en duursporten, die gezondheid en flexibiliteit combineren. Bij sport en recreatief bewegen verschuift het accent *in de tijdbesteding* naar bewegen, en staat de sport, met als bijzondere eigenschappen de competitie, de organisatie door vrijwilligers, de sport specifieke accommodatie en het sociale karakter onder druk. Hoewel dit nog niet duidelijk zichtbaar is in de ledenaantallen, lijkt de erosie van sociaal kapitaal zich ook in de sport voor te doen.

Noten

- 1) Ledenrapportages NOC*NSF voor volwassenen (exclusief sportvisserij).
- 2) Van den Dool (2017). *Ontwikkelingen sportdeelname naar sporttakken*. Utrecht: Mulier Instituut.