

Altijd in beweging

Een onderzoek naar kenmerken en beweegredenen
van veelsporters

Laurelynn Cornfield

Stagerapport

Mulier Instituut/Wageningen Universiteit

Altijd in beweging

En onderzoek naar kenmerken en beweegredenen van veelsporters

Stagerapport
Mulier Instituut & Wageningen Universiteit

MSc Communication, Health & Life Sciences
Specialisatie Health & Society

Begeleiders:
Remko van den Dool (MI)
Kirsten Verkooijen (WUR)

Laurelynn Cornfield
931111162020

Utrecht, april 2019

Mulier Instituut
sportonderzoek voor beleid en samenleving

*Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht
Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht
T +31 (0)30 721 02 20 | I www.mulierinstituut.nl
E info@mulierinstituut.nl*

Voorwoord

Voor u ligt het rapport 'Altijd in beweging'. Dit onderzoek is van oktober 2018 tot april 2019 uitgevoerd in opdracht van het Mulier Instituut te Utrecht, in het kader van een stage voor de masterspecialisatie 'Health & Society' aan de Wageningen Universiteit.

Sport is altijd mijn grootste passie geweest en het combineren van dit thema met wetenschappelijk onderzoek heeft binnen mijn studie altijd mijn interesse gehad. Vanaf de leeftijd van 3,5 jaar tot nu ben ik vrijwel elke dag een actief sporter. Omdat sport altijd zo'n onderdeel uit heeft gemaakt van mijn leven, heb ik altijd moeite gehad met het begrijpen van mensen die weinig of zelfs helemaal niet sporten. Toen de opdracht voorbij kwam om onderzoek te doen naar mijn 'eigen soort', was ik dan ook meteen bijzonder geïnteresseerd. Ondanks dat ik zelf binnen de onderzoekspopulatie viel en dacht 'mijn soort' wel goed te begrijpen, was ik gefascineerd door de verhalen van andere veelsporters. Ik heb daarmee een beter beeld gekregen in de uiteenlopende drijfveren die mensen kunnen hebben om te sporten. Daarnaast werd het me duidelijk dat er inderdaad ook nadelen aan kunnen vastzitten.

Werken bij het Mulier Instituut is mij bijzonder goed bevallen. Het is een ontzettend prettige omgeving met bovendien heel veel dagelijkse gezelligheid. Ik wil een aantal mensen in het bijzonder bedanken. Allereerst Remko van den Dool, heel erg bedankt voor je begeleiding. De kennis van zaken die jij hebt over onderzoek en vooral het voor mij gevreesde SPSS is bewonderingswaardig. Daarnaast wil ik Chantal, Caecil en Elise van het office bedanken voor de eindeloze gesprekken en gezelligheid.

Ik ben zo gewend geraakt om 's ochtends Utrecht te doorkruisen naar een werkplek met uitzicht op de middenstip van FC Utrecht dat het gek voelt dat het voorbij is. Dit rapport betekent dat mijn tijd bij het MI erop zit. Hopelijk vinden jullie het net zo leuk dit rapport te lezen als ik de stage bij het MI heb ervaren.

Veel leesplezier!

Laurelynn Cornfield
April 2019

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
1. Inleiding	5
1.1 Aanleiding	5
1.2 Achtergrondinformatie	5
1.2 Probleemstelling, doel en onderzoeksvragen	6
2. Theoretisch kader	7
2.1 Sport(er)	7
2.2 Sportverslaafd	7
2.3 Sportverslaafd vs. veelsporter	8
3. Methode	9
3.1 Kwantitatieve data	9
3.2 Kwalitatieve data	10
4. Resultaten	13
4.1 Algemene kenmerken	13
4.2 Beweegredenen	16
4.3 Keerzijden	20
4.4 Planning	21
5. Discussie en conclusie	25
5.1 Discussie	25
5.1 Conclusie	26
Referenties	28
Samenvatting	30
Bijlage	31

1. Inleiding

1.1 Aanleiding

Dit rapport is het eindresultaat van een onderzoek naar zogenaamde ‘veelsporters’. Het doel van dit onderzoek is om de kenmerken en beweegredenen van deze groep in kaart te brengen. Het onderzoek is uitgevoerd omdat er wel veel is vastgelegd over mensen die gebrek hebben aan beweging, maar nog weinig over de groep die veel uren aan sport besteedt. Ook is er veel bekend over de gezondheidsvoordelen van sport en bewegen, maar weinig onderzoek gedaan naar keerzijden van veel sporten. Er ontbrak dus kennis over de doelgroep.

Dit onderzoek is uitgevoerd in opdracht van het Mulier Instituut en als onderdeel van de master ‘Health & Society’ aan de Wageningen Universiteit. Het Mulier Instituut is een in 2002 opgericht sportonderzoeksinstituut voor beleid en samenleving en is gevestigd in Utrecht. Het doel van het Mulier Instituut is bijdragen aan een goed onderbouwd beleid, gericht op de bevordering van sport, sportief bewegen en versterking van de sportsector. Dit kan op allerlei manieren en op verschillende vlakken binnen het hoofdthema sport en bewegen. Dit onderzoek is ontstaan uit interne interesse. Daarnaast is de trend dat er veel aandacht is voor gezondheid en dat tot steeds ‘strengere’ regels leidt, zoals veganisme.

In dit hoofdstuk wordt eerst achtergrondinformatie gegeven over het belang van sporten voor de mens, gevolgd door het beschrijven van een nieuwe trend in sportgedrag. Het hoofdstuk eindigt met de probleemstelling, het doel van het onderzoek en de onderzoeksvragen.

1.2 Achtergrondinformatie

“Bewegen is goed, meer bewegen is beter” luidt het beweegadvies van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (Gezondheidsraad, 2017). Ondanks dit advies beweegt slechts de helft van de volwassen bevolking genoeg volgens de door de gezondheidsraad gestelde beweegnorm (minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen) (Gezondheidsraad, 2017). Er is één volwassen bevolkingsgroep die vaker dan anderen voldoet aan de beweegnorm: sporters.

Er is al jaren, ondanks vergrijzing, een lichte toename te zien in het aantal sportende mensen in Nederland. Ruim de helft van de bevolking ouder dan 12 jaar (57%) sportte in 2017 wekelijks. Binnen de groep ‘sporters’ is echter veel onderscheid te maken. Een sporter ben je volgens de RSO-norm (Richtlijn Sportdeelname Onderzoek) namelijk al als je minstens twaalf keer per jaar sport (van der Poel, Hoeijmakers, Pulles & Tiessen-Raaphorst, 2018). Aan de andere kant van het spectrum kan iemand echter ook verslaafd raken aan sport. Er is dan sprake van een groot verlangen naar fysiek actief zijn, wat resulteert in extreem sportgedrag. Hier kunnen fysiologische en psychische symptomen bij aan bod komen (Lichtenstein, Larsen, Christiansen, Støving & Bredahl, 2014).

Fysieke activiteit, waar sporten onderdeel van is, is goed voor de gezondheid (Allender, Cowburn, & Foster, 2006). Zo wordt het in verband gebracht met een verminderde kans op hart- en vaatziekten, type 2 diabetes en andere chronische ziekten, waaronder diabetes mellitus, dikke darm- en borstkanker, obesitas, hypertensie, bot- en gewrichtsaandoeningen (osteoporose en osteoartritis) en depressie (O’Donovan et al., 2010; Warburton, Nicol, & Bredin, 2006). Naast deze gezondheidsvoordelen, die ook gelden voor andere vormen van fysieke activiteit, zijn er (gezondheids)voordelen specifiek voor sporten (Booth, Roberts & Laye, 2012; Caspersen, Powell & Christenson, 1985; Tiessen-Raaphorst (red.), 2015). Er zijn fysiologische voordelen (bijv. hoge energieniveaus), psychologische voordelen (bijv. een beschermde werking tegen angst depressie en een laag zelfbeeld, omgaan met falen en lastige situaties, vertrouwen vergoten), onderwijskundige voordelen (bijv. leren volgen van regels) en sociale voordelen (bijv. promoten van maatschappelijke waarden, maken van vrienden) (Chen, Snyder & Magner, 2010). Verder zijn er nog gezondheidsspecifieke voordelen aan actieve sportparticipatie gelinkt, waarvan de belangrijkste het tegengaan van obesitas en slechte gezondheid is (O’Reilly, Berger, Hernandez, Parent & Seguin, 2012). De gezondheidseffecten van specifieke sportdisciplines worden grotendeels indirect geconcludeerd uit fysiologische en biomedische kenmerken van verschillende sporten (Oja et al., 2015).

Sporten voor de gezondheid is één van de meest genoemde redenen die genoemd wordt wanneer er wordt gevraagd waarom mensen sporten. Verder zijn gezelligheid, sociale contacten, plezier en ontspanning redenen die worden genoemd door volwassenen (van den Dool, 2019). Het is gebleken dat de mensen die het meest sporten ook het meest gemotiveerd zijn (van den Dool, 2019). Uit onderzoek blijkt dat sportdeelname wordt voorspeld door verschillende factoren. Hierin spelen sociaal-demografische achtergrondkenmerken, met name leeftijd, opleidingsniveau en gezondheid een belangrijke rol. Het gat tussen lager- en hoger opgeleiden is zelfs groeiend (Tiessen-Raaphorst (red.), 2015). Een van de belangrijkste eigenschappen die hoger opgeleiden bezitten en belangrijk is voor het veranderen van gewoonten is het kunnen plannen (van den Dool, 2015). Tijdgebrek vanwege werk, studie of gezin is de meest genoemde belemmering om te sporten of bewegen (van den Dool, 2019). Opvallend is echter dat uit eerder blijkt onderzoek dat werkende volwassenen, hoewel zij minder vrije tijd hebben, vaker sporten dan niet-werkende volwassenen (van der Poel, Hoeijmakers, Pulles & Tiessen-Raaphorst, 2018). Hiervoor zijn verschillende verklaringen bedacht, maar één verklaring zou planning kunnen zijn (van den Dool, 2015). Een groot aantal uur per week aan sport besteden betekent namelijk altijd dat er een groot aantal uur beschikbaar moet worden gesteld. Hiervoor moet wellicht ruimte worden gemaakt in de agenda.

Zoals eerder gezegd, wordt vaak gezegd dat meer sporten altijd beter is. Zo vermeldt de site Allesoversport: “De positieve effecten van bewegen werken volgens een continuüm, een stijgende lijn. Meer beweging is dus altijd beter! Of dit nu vaker, langer, of intensiever is” (van Rijn, Wassenaar & Gelinck, 2017). Met de opkomst als ‘fitspiration’, waarbij sociale media worden gebruikt om sport- en dieetgerelateerde afbeeldingen en tekst te delen om een gezonde en fitte levensstijl te motiveren (Boepple, Ata, Rum, & Thompson, 2016) is het echter de vraag of dit altijd waar is. Het lijkt daarbij alsof men steeds meer, soms zelfs obsessief, met gezondheid bezig is. Een gevolg hiervan is het ontstaan van nieuwe stoornissen, waaronder ‘bigorexia’. Bigorexia is een sportverslaving, waarbij men zich druk maakt om onvoldoende gespierd zijn en dun blijven. Gevaar hierbij is dat men blijft sporten, waarbij fysieke en psychologische consequenties genegeerd worden en het belangrijke functioneringsgebieden gaat beïnvloeden (Mosley, 2009). Het is daarmee een ernstige vorm van verslaving.

1.2 Probleemstelling, doel en onderzoeksvragen

Er ontbreekt kennis over de motieven van mensen om veel te sporten en bewegen. Omdat veel onderzoek zich dusver heeft gericht op mensen die te weinig fysiek actief zijn of sportverlaafd zijn, wordt er in dit onderzoek gekeken naar de mensen die veel sporten, maar niet persé verlaafd zijn. Deze mensen worden in dit onderzoek veelsporters genoemd. Er wordt vaak gezegd dat meer sporten altijd beter is, maar de vraag is of er een grens is. Er kan bij sport namelijk ook verslaving optreden. Het is daarom mogelijk dat ook veelsporters de nadelige effecten van sport ondervinden, wanneer hun sportfrequentie ‘te hoog’ wordt. Men zou dan bijvoorbeeld kunnen denken aan blessures of verwaarlozing van de sociale omgeving.

Het doel van dit onderzoek is om de kenmerken van de veelsporter in kaart te brengen. Hiermee wordt een completer beeld geschetst van de populatie. Misschien kan de vernieuwde kennis bijdragen aan het ontwikkelen van beleid op het gebied van sport en bewegen. Wellicht levert de vergrote kennis zelfs nieuwe inzichten op die van toepassing zijn op de minder fanatiek bewegende populatie. Voor dit onderzoek zijn de volgende onderzoeksvraag en deelvragen geformuleerd:

Onderzoeksvraag: Welke kenmerken zijn verbonden aan veelsporters?.

Deelvragen:

- Wat zijn de beweegredenen om meerdere uren per week aan sport te besteden?
- Zijn er keerzijden verbonden aan een groot aantal uur wekelijks sporten?
- In hoeverre hangt veel sporten samen met planningsvaardigheden?

2. Theoretisch kader

In dit hoofdstuk zullen verschillende concepten worden toegelicht ter verduidelijking. Het gaat om de begrippen sport(er), sportverslaafd en het verschil tussen de veelsporter en sportverslaafde.

2.1 Sport(er)

Er bestaat niet één duidelijk gehanteerde definitie voor het begrip 'sport'. Er zijn hier zeer uiteenlopende opvattingen over hoe dit moet worden gedefinieerd. Hoyng en Weghorst (2016) van Kenniscentrum Sport hebben geprobeerd om antwoord te geven op de vraag "Wat is sport?". Aan de ene kant zijn er verschillende onderzoeken en instanties die hier een bepaalde invulling aan geven, terwijl andere onderzoekers (Stokvis, 1989) stellen dat er geen definitie mogelijk is omdat elke definitie bepaalde verschijnselen uitsluit die wel als sport zouden moeten worden beschouwd. Er blijkt een verschil in sport als doel en sport als middel. In dit onderzoek gaat het om sport als doel, waaraan vaak een enge definitie wordt toegepast met kenmerken als: lichamelijke activiteit, wedstrijdelement, het streven naar uitmuntendheid, reglementering en institutionalisering (Hoyng & Weghorst, 2016). Een voorbeeld van een definitie van 'sport' is: "deelverzameling van oefeningen die individueel kan worden uitgevoerd of als onderdeel van een team waarbij deelnemers zich houden aan een gemeenschappelijke reeks regels of verwachtingen en er een gedefinieerd doel bestaat" (Oja et al, 2015).

Wanneer men wordt gezien als sporter is ook niet eenduidig bepaald. Om het begrip te kunnen operationaliseren is een definitie noodzakelijk. In de rapportage sport 2010 werd bijvoorbeeld een ondergrens van veertig keer sporten per jaar aangehouden als een 'wekelijkse' sporter (Tiessen-Raaphorst et al., 2010). In de rapportage sport 2018 wordt echter gebruik gemaakt van de RSO-norm (Richtlijn Sportdeelname Onderzoek). Volgens deze norm is iemand sporter wanneer er minstens twaalf keer jaar gesport wordt (van der Poel et al., 2018). Het is echter niet zo dat deze definities ook dekkend zijn voor het voelen als sporter. Wanneer men kijkt naar wie zichzelf ziet als sporter blijkt dat een definitie alleen gebaseerd op het aantal keren dat iemand sport te weinig aansluit bij het zelfbeeld van een sporter. Er zijn groepen die wel aan sportactiviteiten doen, maar zichzelf niet zien als sporter (van der Werff & Elling, 2014).

Het aantal sporters (volgens de RSO-norm) is vrij constant. Zowel in 2014 en 2016 kon 70% van de Nederlanders van 6 en ouder zich sporter noemen. Hiertussen, in 2012, was een lichte stijging te zien van het aantal sporters van 6 en jaar en ouder in Nederland. Toen voldeed 73% van de Nederlanders aan de rso-norm (van der Poel et al., 2018).

2.2 Sportverslaafd

Mensen worden zelf verantwoordelijk gesteld voor hun gezondheid, waarbij een regelmatige deelname aan fysieke activiteit hoort. Als men veel sport doet men het dus goed. Desalniettemin kan het problematisch worden wanneer men een buitengewoon veel sport zonder professioneel atleet te zijn (Gugunger, 2019). Er kan dan sprake zijn van sportverslaving. Er worden in verschillende onderzoeken verschillende termen gebruikt wanneer men praat over sportverslaving, zoals 'exercise dependence', 'exercise addiction' en 'sports addiction'.

Hoewel sportverslaving tot op heden niet in de DSM-5 is opgenomen, lijkt het volgens de criteria te kunnen vallen onder gedragsverslavingen. Het is een proces dat wordt gekenmerkt door de aanwezigheid van symptomen die bij elke verslaving wordt vertoond: opvallendheid (prominentie in het leven van de verslaafde), stemmingsaanpassing (strategie voor omgaan met het reguleren van emoties), tolerantie (steeds meer nodig om hetzelfde effect te bereiken), terugtrekking met symptomen (onaangenaam gevoel wanneer activiteit wordt verminderd, conflict (met de persoonlijke cirkel) en verlies van controle (onmacht om tijdsbesteding te verminderen (Lichtenstein, 2014; Nogueira et al., 2017; Gugutzer, 2019). Kort gezegd is er sprake van hunkering, dysfunctionele emotionele reactie, gebrek aan zelfcontrole en gebrek aan inzicht van schadelijke consequenties (Aiken et al., 2018).

Sportverslaving kan direct zijn, waarbij sport een direct middel is voor de negatieve psychologische effecten, maar kan ook als bijeffect van een andere aandoening optreden. Er is dan sprake van secundaire verslaving. Hierbij wordt sport

gebruikt als middel voor het primaire doel, bijvoorbeeld een bepaalde fitheid of vorm van het lichaam behouden (Nogueira et al., 2017). Hierbij kan worden gedacht aan sporten als bijeffect van een stoornis als bijvoorbeeld anorexia nervosa, waarbij het dun zijn het doel is.

Er bestaan uiteenlopende opvattingen over de prevalentie van en het risico op sportverslaving onder verschillende sporten. Het gebrek aan consistentie en een onderzoeksinstrument maken het lastig om de prevalentie van en factoren die invloed hebben op sportverslaving in een onderzoekspopulatie in te schatten (Lichtenstein, 2014). Nogueira et al. (2017) geven bijvoorbeeld aan dat het meeste onderzoek geen verschil laat zien in leeftijd of geslacht onder duursporters, maar dat obsessieve passie en toewijding aan sport een voorspeller kan zijn voor verslaving. Lichtenstein et al. (2014) keken naar het verschil tussen fitnessers, individuele sporters, tegenover voetballers, teamsporters. Zij vonden een hogere prevalentie onder fitnessers dan onder voetballers, maar het verschil was niet significant. In later onderzoek kijken Lichtenstein et al. (2018) naar het verschil in risico op sportverslaving tussen geblesseerde en niet geblesseerde atleten. Hierbij blijken de geblesseerde atleten hoger te scoren. Het volume van het sportgedrag is gelinkt aan sportverslaving, maar het hoeft er niet op te wijzen (MaClaren & Best, 2007)

2.3 Sportverslaafd vs. veelsporter

Er kan onderscheid gemaakt worden tussen een sportverslaafde en een veelsporter. Het kán namelijk zo zijn dat een veelsporter verslaafd is of tekenen van verslaving toont, maar dit hoeft niet persé zo te zijn. Een veelsporter wordt alleen gekenmerkt door zijn sportfrequentie, terwijl er bij een sportverslaving andere symptomen een grote rol spelen. Waar het bij verslaafden gaat om sportgedrag dat is doorgeslagen en overheersend negatieve consequenties heeft, hoeft dit bij de veelsporter niet het geval te zijn. Deze hoeft alleen, zoals de naam al zegt, veel te sporten. Een veelsporter sport 300 keer of vaker per jaar en/of 5 of meer uur per week. Hoe deze definitie tot stand is gekomen kan worden gelezen in het volgende hoofdstuk.

3. Methode

In dit hoofdstuk wordt beschreven welke methoden zijn gebruikt om dit onderzoek uit te voeren. In het onderzoek is gebruik gemaakt van zowel kwantitatieve als kwalitatieve data. De data voor het kwantitatieve deel van het onderzoek is beschikbaar gesteld door het Mulier Instituut. De kwalitatieve data is zelf verzameld. Het hoofdstuk is opgedeeld in twee paragrafen, kwantitatief en kwalitatief, elk bestaand uit de onderdelen werving, participanten, instrument, dataverzameling en data-analyse.

3.1 Kwantitatieve data

De hoofdstukken over kenmerken en beweegredenen zijn (deels) bepaald met kwantitatieve data. Voor het hoofdstuk beweegredenen gaat het om het vraagblok 'Motieven en belemmeringen' uit het Nationaal Sportonderzoek (NSO) maart 2016, terwijl de kenmerken ook zijn gebaseerd op de Leefstijlmonitor Aanvullend (LSM_A) 2015 en 2017. Deze bronnen worden verder toegelicht onder het kopje 'dataverzameling'.

Werving

De data voor het kwantitatieve deel van het onderzoek is beschikbaar gesteld door het Mulier Instituut. Werving van participanten heeft voor dit deel dan ook niet plaatsgevonden gedurende dit onderzoek.

Participanten

De populatie in dit onderzoek was 'veelsporters'. Hier was geen bestaande definitie van. Om te bepalen bij welke sportfrequentie iemand een veelsporter is, is er gekozen voor een statische redenering: twee keer de standaarddeviatie in de normaalverdeling. Vanuit de Leefstijlmonitor (LSM) aanvullend 2015 en 2017 sport, bewegen en ongevallen is de jaarlijkse sportfrequentie van een veelsporter bepaald. Om dit te bepalen is twee keer de standaarddeviatie vanaf de gemiddelde waarde in het onderzoek genomen. Omdat in dit onderzoek de SDx2 waarde (95,45%) bij een sportfrequentie tussen de 290 en 300 hoort, is gekozen om mensen met een jaarlijkse sportfrequentie van ≥ 300 te zien als extreem. Dit zijn mensen die gemiddeld vijf tot zes keer per week sporten. Omdat dit onderzoek zich richtte op mensen die niet alleen vaak sporten, maar er ook veel tijd aan besteden is er gekozen om de data daarnaast op te splitsen in de tijd die aan sport wordt besteedt. Zo werd er bij de LSM_A data gekeken naar sportfrequentie ≥ 300 per jaar in combinatie met tijdsbesteding aan sport van >5 uur per week. In de data uit het Nationaal Sportonderzoek (NSO) was deze combinatie met tijdsbesteding niet mogelijk. Hiervoor is daarom alleen gekeken naar de sportfrequentie per jaar.

Het onderzoek ging over volwassenen. Er is daarom alleen gekeken naar mensen van 18 jaar of ouder. Naast sportfrequentie per jaar en leeftijd zaten er geen restricties aan inclusie.

In het kwantitatieve deel van de studie uit de Leefstijlmonitor (LSM_A) 2015 en 2017 zijn uit 13859 respondenten 255 veelsporters opgenomen. Voor de data uit het NSO betreft het 74 veelsporters uit 2051 respondenten.

Instrument

De items uit het vraagblok 'Motieven en belemmeringen' uit het NSO maart van 2016 waren geclusterd per deelonderwerp (bijvoorbeeld stellingen over competitie/presteren bij elkaar). Binnen het deelonderwerp werden de items geroteerd. Zowel de vragen over de motieven als de belemmeringen werden bevestigd met een vijfpuntschaal, waardoor meer differentiatie mogelijk was dan met alleen ja/nee antwoorden. Er waren 14 stellingen over motieven. Hieruit zijn voor de analyse verschillende items samengevoegd tot vier motieven: competitie/presteren, versterken gezondheid/lichaam, ontspanning en sociale druk. Het motief competitie/presteren bestond uit de volgende items: eigen prestaties te verbeteren/jezelf overwinnen, voor de competitie/voor de wedstrijden & een nieuwe vaardigheid leren. Hierbij hoort een Cronbach's Alpha van 0,72. Het motief versterken gezondheid/lichaam bestaat uit: gezond gewicht bereiken of behouden, sterker/gespierder/leniger worden, gezondheid behouden of verbeteren & fitter worden/een betere conditie krijgen met een Cronbach's Alpha van 0,84. Ontspanning omvat: dagelijkse zorgen even vergeten, een leuke activiteit doen, buiten actief zijn, nieuwe mensen ontmoeten, het is gezellig/vrienden zien. Hierbij

is de Crombach's Alpha 0,79. Tot slot bestaat sociale druk uit: aanraden arts/fysiotherapeut & mensen om me heen vinden het belangrijk (Crombach's Alpha 0,55). Het item 'om nieuwe mensen te ontmoeten' is niet meegenomen in de samengestelde motieven. In deze samenstelling zijn antwoorden op de verschillende items samengevoegd om tot een gemiddelde score te komen op een motief. In een antwoordcategorie van zeer mee eens tot helemaal niet mee eens kreeg zeer mee eens score 100 en zeer mee oneens de score 0. Hieruit werd dan een gemiddelde score opgemaakt voor het motief.

Er werden 21 stellingen over belemmeringen beantwoord. Deze belemmeringen zijn samengevoegd tot zeven groepen: negatief beeld sport/bewegen, fysieke omgeving nodigt niet uit, geen motivatie, moment zelf/persoonlijke omstandigheden, gezondheidsaspecten, onvoldoende tijd en al voldoende beweging. De Crombach's Alpha's die hierbij horen zijn respectievelijk: 0,93, 0,92, 0,87, 0,84, 0,82 en 0,65.

Dataverzameling

De data kwam ten eerste uit de Leefstijlmonitor (LSM_A) aanvullend uit 2015 en 2017 (n=13.987). De LSM_A is een vragenlijstonderzoek onder de Nederlandse bevolking dat het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) om de twee jaar uitvoert. Ten tweede werd hiervoor data uit het Nationaal Sportonderzoek (NSO) gebruikt. In maart 2016 is dit onderzoek ingevuld door ruim 4000 deelnemers. De vragen over motieven en belemmeringen zijn op verzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) toegevoegd en aan 2072 mensen gesteld.

Data-analyse

De data uit de LSM_A en het NSO is bewerkt met IBM SPSS Statistics 20. Hierbij zijn in de syntax uitsplitsingen gemaakt naar sportfrequentie. Hierbij waren vier categorieën, ingedeeld op sportfrequentie per jaar: niet-sporters (<12 keer per jaar), sporters (12-119 keer per jaar), fanatieke sporters (120-299 keer per jaar) en veelsporters (>=300 keer per jaar). Voor de LSM_A zijn de data daarnaast gekruist met de gerapporteerde tijd die aan sport wordt besteed. Er zijn geen verdere bewerkingen gedaan op de data.

Tabel 1 Sportfrequentie per jaar versus tijdsbesteding per week

	<300 keer	>=300 keer
<5 uur	11177	114
>=5 uur	2015	255

Bron: LSM_A 2015 & 2017. Bewerking: Mulier Instituut.

3.2 Kwalitatieve data

In alle hoofdstukken is kwalitatieve data verwerkt. Meer over deze data wordt hieronder beschreven.

Werving

Voor het kwalitatieve deel van het onderzoek, de interviews, werden mensen gezocht die meerdere uren per week aan sport besteden. Respondenten waren geschikt voor deelname wanneer zij voldeden aan de volgende inclusiecriteria: minimaal 5 uur per week sporten en ouder dan 18 jaar. Daarnaast was er één exclusiecriteria: sterk competitief sporten, bijvoorbeeld als topsporter of elite-wielrenner verbonden aan een ploeg. Verder werden er geen uitsluitingen gemaakt op basis van lidmaatschap van sportclub, geslacht, opleidingsniveau of etnische achtergrond.

De techniek convenience sampling is gebruikt om respondenten te verzamelen. Dit is een techniek waarbij respondenten worden geselecteerd op basis van hun beschikbaarheid en toegankelijkheid voor de onderzoeker (Elfil & Negida, 2017). Hierbij is het persoonlijke netwerk van de onderzoeker gebruikt. Op sociale media Facebook en LinkedIn is een oproep geplaatst waarin mensen met interesse werden gevraagd contact op te nemen met de onderzoeker via mail of telefoon. Ook werd deze oproep verspreid door derden. Wanneer mensen bereid waren om mee te werken, werd een afspraak

gemaakt met hen op een tijdstip en plek die hen uitkwam. De locatie van de afspraak werd in overleg bepaald. Het belangrijkste hierbij was dat de participant zich er op zijn gemak voelde.

Participanten

Er waren 11 deelnemers in het onderzoek. De gemiddelde leeftijd van de participanten was 30,36 jaar oud. De bijbehorende standaarddeviatie was 12,02. Hierbij was de jongste 21 en de oudste 62 jaar oud. Het gemiddeld aantal uur per week dat aan sport werd besteed was 6,86 uur. Hierbij werd er gemiddeld 287,82 keer per jaar gesport. Omdat er niet is geselecteerd op sportfrequentie per jaar is dit gemiddelde lager dan voor de kwantitatieve data.

Het geslacht van de participanten was vrijwel gelijk verdeeld. Er deed één vrouw meer mee. Verder was het grootste deel van de participanten hoogopgeleid. Hierbij was wel variatie in fases. Er waren zowel participanten die nog bezig waren met hun bacheloropleiding of hun masteropleiding als participanten die beide fases al hadden afgerond. Hiernaast was er één participant met een afgeronde HBO-opleiding. Tot slot waren er drie participanten die op MBO niveau 4 zaten of dit hadden afgerond. Dit wordt gerekend tot middelbaar opgeleid.

Instrument

Er is een semigestructureerd interviewschema opgesteld. In het semigestructureerde interview werd er eerst aan de participant gevraagd om demografische gegevens. Hierna begint het inhoudelijke gedeelte, waarin werd gevraagd naar 'sportdetails': hoeveel, wanneer en hoe men sport. Vervolgens werden er vragen gesteld over 'motivatie en keerzijden'. Daarna 'planning' om te kijken hoe sport in iemands leven wordt ingepast, 'omgeving' om te kijken wat het sociale netwerk voor invloed heeft en 'ontwikkeling' om te kijken welke invloed het verleden van iemand heeft gehad en of het sportgedrag altijd zo is geweest. 'Gezondheid' was het volgende thema, waarin werd gekeken in hoeverre de sporter bezig is met gezondheid en/of dit als motivator ziet. Het laatste thema was 'identiteit', waarin werd gekeken of men sport ziet als deel van de persoonlijkheid. Zie bijlage voor het volledige interviewschema.

Doordat het om een semigestructureerd interview ging, werd er actief geluisterd door de onderzoeker. Hierbij werd er doorgevraagd op antwoorden die de participant gaf wanneer aanvullende informatie relevant werd geacht.

Dataverzameling

De data is vergaard door middel van interviews, gehouden eind januari en begin februari 2019. Aan het begin van de ontmoeting werd uitgelegd dat het ging om een onderzoek naar mensen die meerdere uren per week aan sport besteden. Vervolgens werd er uitgelegd dat de gegevens anoniem worden verwerkt, de antwoorden alleen gebruikt zullen worden voor dit onderzoek en de participant elk moment kan stoppen met het interview zonder opgave van reden. Voor het analyseren van de data was het van belang om de interviews op te nemen en hiervoor werd toestemming gevraagd. Wanneer de participanten na deze uitleg nog steeds instemden met deelname aan het onderzoek, werd de audiorecorder aangezet en ging de participant nogmaals mondeling akkoord. Hierna begon het interview.

De interviews duurden tussen de 20,33 en 41,19 minuten met een gemiddelde van 27,40 (SD=5,52). Wanneer het gehele interviewschema was doorlopen, werd de participant gevraagd of hij of zij zelf nog vragen en/of opmerkingen had. De participant werd er op gewezen dat wanneer hij of zij later nog vragen of opmerkingen had, altijd contact mocht opnemen. Daarnaast werd gevraagd of hij of zij een factsheet zou willen ontvangen van de resultaten. Als laatste werd de participant hartelijk bedankt voor deelname.

Data-analyse

Om de data voor het kwalitatieve deel van het onderzoek te analyseren, werd elk interview getranscribeerd. Dit werd gedaan in een combinatie van samenvattend en woordelijk transcriberen. Stukken werden beluisterd en ingeschat op relevantie. Stukken met een lage relevantie werden globaal beschreven, terwijl andere stukken woord voor woord werden opgeschreven. Deze zinnen konden dan eventueel als quotes worden toegevoegd in het rapport.

Hierna is de data top-down verdeeld in hoofdthema's, grofweg zoals in de interview guide. Dit was als volgt: beschrijving, sportdetails, motivatie & keerzijden, planning, omgeving, ontwikkeling, gezondheid en identiteit. Binnen het thema motivatie & keerzijden is de data gecodeerd naar de verschillende motieven die uit de data van het NSO 2016 waren ontstaan. Hierna is bottom-up gecodeerd. Hiermee ontstonden nieuwe codes. Vervolgens zijn de resultaten opgedeeld aan de hand van de deelvragen van het onderzoek. De data zijn vervolgens onderverdeeld in deze secties. De thema's en codes werden veelal gebruikt als tussenkopjes.

De data zijn narratief (Bruïne et al., 2011) verwerkt. Dat wil zeggen dat de gegevens in verhalende vorm zijn beschreven. De resultaten zijn gepresenteerd aan de hand van thema's. Per thema zijn zowel de resultaten van de kwantitatieve data als de interviews beschreven. Discrepancies tussen de resultaten van de kwantitatieve data en interviews zijn benoemd.

4. Resultaten

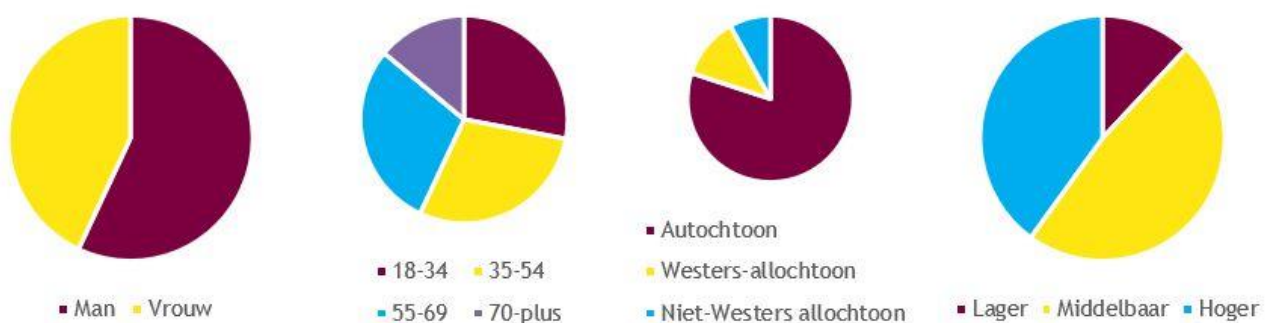
Het hoofdstuk resultaten is opgedeeld aan de hand van de verschillende onderzoeksvragen. Allereerst worden algemene kenmerken behandeld, zoals demografie, sport en financiën. Hierna komt een deel over beweegreden van mensen, gevolgd door keerzijden van mensen om meerdere uren per week aan sport te besteden en tot slot een stuk over hoe men het in de agenda past, 'planning'.

4.1 Algemene kenmerken

Demografie

Vanuit de LSM_A 2015 & 2017 zijn demografische kenmerken van de veelsporter bepaald. Hiermee kan een globaal profiel worden geschetst van de veelsporter (zie figuur 1 en tekst onder).

Figuur 1. Geslacht, leeftijd, afkomst en opleidingsniveau van de veelsporter



Bron: LSM_A 2015 & 2017. Bewerking: Mulier Instituut.

Het geslacht van de veelsporters is vrij evenredig verdeeld. Er is een iets groter deel man: 57 procent versus 43 procent vrouw. De leeftijd is echter nog gelijkver verdeeld. Alleen de categorie 70-plus levert slechts een zeer beperkt aandeel veelsporters (14%). De overige leeftijdscategorieën zijn verantwoordelijk voor 28, 29 en 29 procent (oplopend in leeftijd).

Er is een groot verschil in afkomst van veelsporters. Het overgrote deel (80%) is namelijk autochtone Nederlander, terwijl Westerse en niet-Westerse allochtonen samen slechts verantwoordelijk zijn voor de rest (12 versus 8%).

In dit onderzoek is de veelsporter het vaakst middelbaar opgeleid. De middelbaar opgeleide mensen sporten iets vaker dan de rest (48%). Daarnaast is te zien dat de lager opgeleiden het minst vaak veelsporter zijn (12%). Het percentage hogeropgeleiden is echter hoger onder de veelsporters dan in de minder frequente sportcategorieën.

De veelsporter werkt vaak (68%), heeft vaak een partner (57%) en geen kerkelijke gezindte of levensbeschouwelijke groepering (52%). Vrij opvallend is ook het aandeel gepensioneerden of mensen met vervroegd pensioen. Dit is met 15 procent het een na hoogste percentage veelsporters. Hierna komt scholier of studerende (11%). Er is geen duidelijk verschil zichtbaar in woonomgeving; stedelijk of niet stedelijk.

Van de mensen die extreem sporten heeft het merendeel (62%) een 'goed' gewicht. Opvallend is dat 36 procent van de veelsporters aangeeft een te hoog BMI te hebben. Dit zou wellicht kunnen worden verklaard doordat spieren zwaarder zijn dan vet en een hoog aantal trainingsuren vaak leidt tot snelle spiergroei. Uit de interviews blijkt een algehele aversie tegen dik worden te heersen bij de veelsporter.

Van de veelsporters geeft de grootste groep aan 5 tot 10 uur per week aan sport te besteden (55%). Iets meer dan één derde (33%) zegt tussen de 10 en 15 uur te besteden aan sport en 12 procent geeft aan zelfs 15-20 uur te sporten. De geïnterviewden besteden gemiddeld 6,86 uur aan sport.

Tabel 2 geeft enkele verschillen in demografische gegevens tussen mensen van verschillende sportfrequenties weer. Hieruit kan een nog beter beeld worden weergegeven van wat een veelsporter onderscheid van 'de rest'. Let op: deze tabel is slechts gebaseerd op sportfrequentie per jaar en niet gekruist met de tijdsbesteding aan sport. De uitkomsten in deze tabel wijken daarom iets af van het hierboven geschetste profiel.

Tabel 2 – Demografische gegevens naar jaarlijkse sportfrequentie (in procenten)

	Totaal	Niet-sporters	Sporters	Fanatieke sporters	Veelsporters
<i>Aantal waarnemingen</i>		5950	5395	2081	433
Geslacht					
Man	49	47*	48*	57	57
Vrouw	51	53*	52*	43	43
Leeftijd					
18-34	26	17*	31*	40*	24
35-54	34	31	37*	36*	29
55-69	24	28	22	18*	27
70+	15	23	10*	6*	20
Opleidingsniveau					
Lager	28	41*	20	15	18
Middelbaar	41	40	42	42	44
Hoger	31	19*	38	44*	38
Verband sportdeelname					
Alleen lid vereniging	16	3*	24*	27	20
Alleen abonnement zwembad	19	4*	31*	33*	21
Beide	5	0*	5*	15	14
Geen van beide	61	93*	38*	25*	45

Bron: Leefstijl monitor aanvullend (LSM_A) 2015 & 2017. Bewerking: Mulier Instituut.

* geeft significantie ten opzichte van veelsporters weer

Zo valt ten eerste op dat het aandeel mannen onder de veelsporters significant hoger is dan onder de niet-sporters en sporters. Hiernaast lijkt het aandeel jongeren (18-34 jaar) te stijgen wanneer de sportfrequentie toeneemt. Dit lijkt echter niet meer van toepassing voor de fanatieke sporter in vergelijking met de veelsporter, maar toch verschilt deze groep significant van de minder frequente sporters.

Daarnaast is het opvallend dat het aandeel ouderen (zowel 55-69 als 70+) significant hoger is onder de veelsporters. Desalniettemin is dit verschil minder groot wanneer is er ook wordt gekeken naar tijdsbesteding aan sport. Hierbij is er een forse afname te zien vanaf de minder frequent sportende categorieën ten opzichte van de veelsporter. Dit zou kunnen worden verklaard doordat de oudere veelsporter wellicht wel vaak aan sport doet, maar slechts een gering aantal uur aan deze sportieve activiteiten besteedt.

Wanneer men kijkt naar opleidingsniveau is het aandeel lageropgeleiden significant groter onder de niet-sporters dan onder de veelsporters. Wanneer men kijkt naar de minder frequente mensen die wel sporten is ook hierbij een duidelijke daling van het aantal laagopgeleiden te zien. Dit is ook te zien wanneer men kijkt naar de hogeropgeleiden. Hierbij is een toename van het aandeel zichtbaar wanneer men begint met sporten.

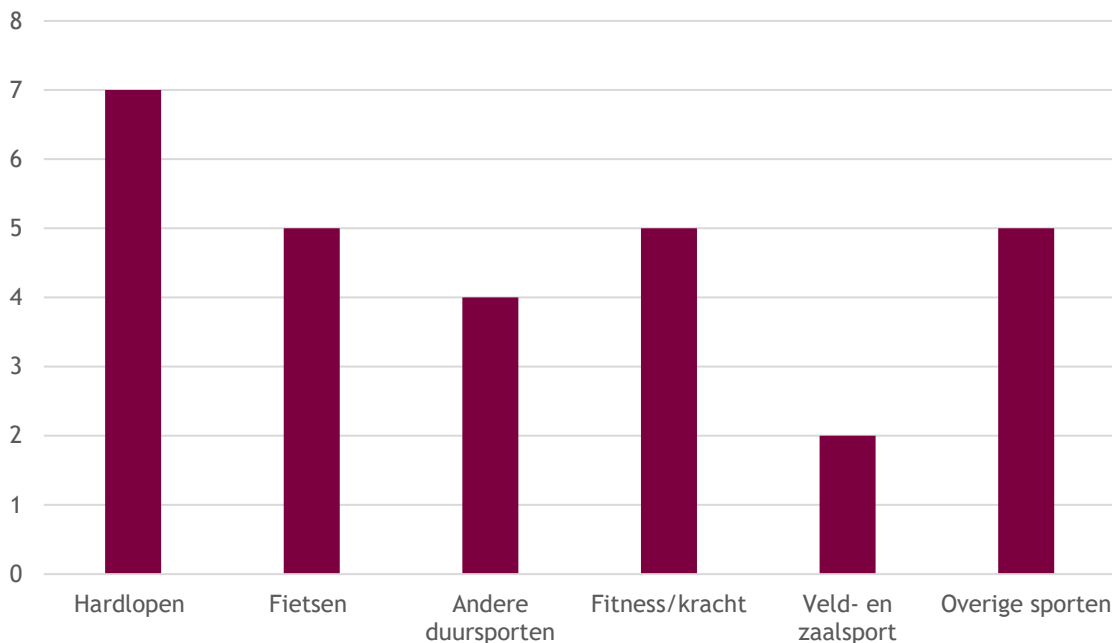
Tot slot is het verband waarin wordt gesport anders voor de veelsporter dan voor de minder frequente sporter. Het aandeel mensen dat geen lid is van een vereniging en geen abonnement heeft op een zwembad of zwemschool is groot in de categorie veelsporter. Desondanks verschilt het aandeel mensen met lidmaatschap van een vereniging, een abonnement zwembad/sportschool of beide significant van alle categorieën minder fanatieke sporters.

Sportdetails

Sportsoorten

In de LSM_A geeft de grootste groep veelsporters (66%) aan een inspannings-/duursport te doen. Hierna zijn fitness of aerobics het meest populair met 49 procent. Het aandeel veld- en zaalsporters is gering met 18 en 15 procent. Dit is ook terug te zien in de gegevens van de geïnterviewden (figuur 2). Vrijwel iedereen deed aan inspannings-/duursporten. De meest beoefende sporten zijn hardlopen en fietsen. Er waren slechts drie respondenten die aangeven niet één van deze twee sportvormen te beoefenen. Hiervan waren er twee die aan fitness deden. De derde persoon die fitness als hoofdsport heeft, loopt hiernaast hard in de zomer. Van de respondenten focusten slechts drie personen zich volledig op één sport, terwijl alle anderen hun uren verdeelden over meerdere sporten. Die varieert tot maximaal zes sporten voor een respondent.

Figuur 2 Beoefende sporten door de geïnterviewde veelsporters (in aantal keer genoemd)



Gezelschap

Het merendeel van de veelsporters is geen lid van een vereniging en heeft geen abonnement op een zwembad (45%) volgens de LSM_A. Opvallend is dat dit niet overeenkomt met de gegevens van de geïnterviewden. Hiervan geeft het overgrote deel aan lid te zijn van minstens één sportvereniging.

Hardlopen en wielrennen zijn de meest beoefende sporten onder de geïnterviewde veelsporters. Dit zijn individuele sporten, maar het blijkt dat men toch vaak gezelschap van anderen opzoekt bij het beoefenen van deze sporten. Zo geeft het merendeel van de geïnterviewden aan met andere mensen samen te trainen. Dit kan één vast trainingsmaatje zijn, een groep bij een vereniging of een variabele medestander. Wie (grotendeels) samen met anderen sport geeft ook aan dit als motivator te zien (zie 'beweegredenen'). Aan de andere kant zijn er een aantal respondenten die bewust alleen sporten. Twee mensen, beide fitnessers, geven daarbij aan dat ze dan het meest efficiënt kunnen trainen. Daarbij wordt door beiden aangegeven dat het fijn is om met niemand rekening te houden. Ze geven hierbij ook aan dat dit misschien een beetje lullig of egoïstisch is. Daarnaast is er nog iemand die aangeeft dat hij in het sporten vrij individueel gericht is. Hij geeft aan dat hij het niet doet om vrienden te maken, maar voor zichzelf. Daarentegen geeft hij aan dat hij het ook geen probleem vindt het samen te doen. Deze middenweg is iets wat meer mensen delen. Zo geven een aantal mensen aan bewust individueel en in groepsverband te trainen. Iemand geeft hierbij aan: "Alleen maak je je hoofd leeg, maar het is wel gezelliger met anderen".

Financiën

Uit de LSM_A blijkt dat het grootste deel van de veelsporters valt onder de 20 procent hoogste inkomens. Het kleinste deel valt onder het eerste kwintiel (laagste inkomens). Naar mate het inkomen toeneemt, loopt ook het aandeel veelsporters op. Er is in de LSM_A niet gevraagd naar sportspecifieke uitgaven. In de interviews is daarentegen niet gevraagd naar inkomen, maar wel naar een schatting van uitgaven aan sport.

De uitgaven aan sport blijken zeer uiteenlopend. Het varieert van rond de 20 euro per maand tot 250 euro per maand. Het grootste deel van de mensen (27%) blijkt 25 tot 50 euro per maand uit te geven. Dit lage percentage laat wederom zien dat de verschillen groot zijn. Waar de één aangeeft amper kleding of materiaal nodig te hebben, investeert de ander veel geld in bijvoorbeeld het meedoen aan wedstrijden en hier naartoe reizen.

Aan sport gerelateerde activiteiten

Het overgrote deel van de geïnterviewden geeft aan niet bezig te zijn met sport voor anderen, door bijvoorbeeld te coachen. Er zijn vier mensen die aangeven hier wel mee bezig te zijn. Ten eerste gaf iemand aan graag later naast een professioneel leven les te gaan geven. Hiervoor moet een bepaald niveau worden gehaald, wat nu extra motiveert zoveel tijd in sport te investeren. In dit geval draagt het dus bij aan het eigen sportgedrag. Hiernaast geeft deze persoon momenteel les aan anderen, waarbij zelf vaak wordt meegedaan. Dit geldt ook voor een andere respondent. Deze geeft aan dat er bij sommige trainingen geen coach aanwezig is en niet hierbij deze rol op zich. Vervolgens is er iemand die actief bezig is met het opzetten van sportreizen. Tot slot is de laatste persoon dusdanig gepassioneerd over sport dat zij actief is als commissielid bij de landelijke studentensportbond. Geen van allen heeft aan veel tijd te steken in deze andere sportieve activiteiten.

4.2 Bewegredenen

Veelsporters worden gekenmerkt door hun hoge sportfrequentie. Zij besteden dus allemaal meerdere uren per week aan sport. Desalniettemin blijken de redenen om dit te doen uiteenlopend. Ook ervaren zelfs degenen die zoveel uur sporten belemmeringen om te sporten en bewegen. In tabel 3 zijn motieven en belemmeringen om te sporten en bewegen opgedeeld naar sportfrequentie. Hierin is te zien dat veelsporters op bepaalde motieven en belemmeringen verschillen van de minder frequente sporters.

Tabel 3- Motieven en belemmeringen om te sporten en bewegen naar sportfrequentie (in procenten)

	Niet-sporters	Sporters	Fanatieke sporters	Veelsporters
<i>Aantal waarnemingen</i>	<i>720</i>	<i>1007</i>	<i>250</i>	<i>74</i>
Motief				
Uitdaging/prestaties	12*	25*	36	41
Versterken gezondheid/lichaam	55*	75	84	81
Ontspanning	30*	46*	57	61
Druk uit omgeving	16	17	16	18
Belemmering				
Negatief beeld sport/bewegen	10	9	6	7
Fysieke omgeving nodigt niet uit	6	8	6	6
Geen motivatie	21*	12	4	7
Moment zelf/persoonlijke omstandigheden	27*	21*	10	10
Gezondheidsaspecten	24*	15	8	8
Onvoldoende tijd	20*	21*	15	9
Al voldoende beweging	29	22	13	19

Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO), maart 2016. Bewerking: Mulier Instituut.

* geeft significantie ten opzichte van veelsporters weer

Tabel 3 geeft vier motieven en zeven belemmeringen weer, samengesteld uit respectievelijk 14 en 21 stellingen. Het komende deel is primair opgedeeld in de vier samengestelde motieven die in tabel 3 zijn weergegeven. Deze delen zijn daarna opgedeeld in de motieven. Deze motieven zijn niet weergegeven in tabel 3, maar deze data komt ook uit het NSO 2016. Enkele keren wordt er een uitspraak gedaan op basis van het NSO 2016. Hiermee wordt de data bedoeld die niet is weergegeven in tabel 3. Wanneer het gaat over tabel 3 wordt deze genoemd.

Uitdaging en prestaties

Uitdaging en prestaties worden een steeds belangrijker motief naar mate de sportfrequentie toeneemt (tabel 3). Deze categorie omvat een aantal subcategorieën: eigen prestaties verbeteren/jezelf overwinnen, voor de competitie/voor de wedstrijden en een nieuwe vaardigheid leren.

Jezelf overwinnen

“Om boven jezelf uit te stijgen, om jezelf te verslaan en om het beste uit jezelf te halen” is een van de antwoorden op de vraag waarom iemand veel sport. Dit idee wordt gedeeld door anderen. Zo geven meerdere mensen aan in de sport een uitdaging te zoeken om zichzelf te verbeteren, maar ook door de vergelijking met anderen. Ook de uitdaging blijkt fijn: “elke keer kan je verder komen, kan je meer of kan je harder en dat vind ik een heel lekker gevoel”.

Competitie

Een groot deel van de veelsporters beschrijft zichzelf als competitief. Dit is dan ook terug te vinden in hun motieven om te sporten. Zo wordt aangegeven: “Ik merk dat als je het vaker doet het beter gaat en dat vind ik leuk. Maar ik ben ook wel redelijk prestatiegericht daarin”.

Nieuwe vaardigheid

Hoewel uit de NSO 2016 blijkt dat een nieuwe vaardigheid leren even belangrijk is als competitie en wedstrijden, komt dit veel minder naar voren uit gesprekken met mensen. Zo noemt één iemand dat het technisch aspect leuk wordt gevonden. “Ik merk dat als je het vaker doet het beter gaat en dat vind ik leuk”. Opvallend is dat zij hier tegelijkertijd bij aangeeft dat dit niet zozeer voelt als sporten, omdat het technisch aspect ervoor zorgt dat je veel stilstaat en dus niet heel moe wordt.

Versterken gezondheid/lichaam

Het versterken van de gezondheid en het lichaam lijkt de belangrijkste reden om te sporten, ook voor de veelsporter. Desondanks is er een lichte afname te zien in het belang hiervan als de sportfrequentie verhoogt (tabel 3). De NSO 2016 maakt hierin onderscheid in: gezond gewicht bereiken of behouden, sterker/gespierder/leniger worden, gezondheid behouden of verbeteren en fitter worden/een betere conditie krijgen. In interviews was bij het vragen naar de redenen om te sporten slechts een tweetal mensen die gezondheid uit zichzelf noemde. Wel werd er beter uitzien ook genoemd. Wanneer echter specifiek werd gevraagd naar gezondheid bleek dit wel een motivator voor velen.

Er kan echter onderscheid worden gemaakt tussen het bewust bezig zijn met sporten voor de gezondheid en het zien van gezondheid als mooie bijkomstigheid van het sporten. Zo geeft iemand aan dat het geen bewuste reden is om te gaan sporten. “In je achterhoofd misschien, maar nee, nooit zo bewust over nagedacht dat ik dacht nu ga ik sporten, want dan ben ik gezond bezig”. Ook wordt gezegd: “Het is mooi meegenomen, maar het is niet een hoofddoel.” Dit laatste wordt door veel mensen gedeeld. Dat men zoveel sport is primair een gevolg van andere zaken. Bijvoorbeeld: “Ik sport omdat het leuk is, niet omdat het gezond is”. Echter zijn er aan de andere kant ook mensen die aangeven dat het een belangrijke factor is in hun sportgedrag en dat ze veel kwaaltjes zien bij mensen die helemaal niet bewegen. Ook worden de uitkomsten van onderzoeken naar sport en bewegen genoemd.

Als het zo zou zijn dat sporten gezond zou zijn, maar andere motivators ontbreken, dan is de algemene trend dat men wel zou sporten, maar minder. Zo geeft men aan: “De basis is voor de gezondheid, maar zonder andere factoren zou ik niet zo idioot veel trainen” en “ik zal altijd wel iets van sport blijven doen voor de gezondheid, maar daarvoor is dit niet nodig”.

Gezond gewicht

Er lijkt een algehele aversie tegen dik zijn te heersen. Zo geven meerdere mensen aan het sporten niet persé voor hun gezondheid en uiterlijk te doen, maar zij het wel belangrijk vinden om absoluut niet dik te worden of een hekel te hebben aan dikke mensen. “Het is lekker om geen dikke bierbuik te hebben en je goed te voelen in je eigen lijf, dat is belangrijk. Maar als ik al sport voor mijn uiterlijk, dan is het misschien om dat te behouden.” Iemand anders geeft aan dat ze er waarschijnlijk bewuster mee bezig gaat als ze ouder wordt en haar lichaam gaat veranderen.

Uiterlijk en sterker/gespierder/leniger worden

Het is opvallend dat er twee respondenten zijn die sterk door uiterlijk worden gedreven. De één zegt: “Ik vind het wel belangrijk dat ik gezond ben, maar dat is allemaal omdat dat eruit komt in het uiterlijk”, terwijl de ander aangeeft dat er een stuk ijdelheid in zit en er met bulken en cutten voor zorgt dat in de zomer een afgetraind lichaam kan worden getoond. Opvallend is dat beide respondenten aan fitness doen. Ook uit andere verhalen komt naar voren dat uiterlijk nog steeds een reden is of dat het een bonus is dat je goed uit gaat zien. Slechts éénmaal wordt gezegd dat er goed uitzien helemaal geen reden is om te sporten.

Er is hiernaast één iemand die aangeeft specifieke oefeningen te doen om zitgedrag in het dagelijks leven te compenseren. Hier gaat het om schouderversterkende oefeningen om kwaaltjes als RSI te voorkomen. Echter is deze persoon niet bezig met de vorm van het lichaam.

Gezondheid behouden of verbeteren

“Dat is ook wel een trigger. Ik wil op een bepaald manier gezond zijn.” De respondent die dat aangeeft drinkt geen alcohol meer en probeert dingen langzaam steeds gezonder te maken. De algehele trend is dat men op een bepaalde manier gezond wilt zijn. Ook mentale gezondheid lijkt hier van groot belang. Zo benoemen enkele mensen het positieve effect hiervan op de gezondheid. Iemand geeft ook aan meer zelfvertrouwen te hebben door het sporten. Kortom, “het mentale aspect is heel belangrijk”. Daarnaast geven meerdere mensen aan dat ze zich goed voelen en lekker in hun vel zitten door sporten. Verder zegt iemand: “Ik voel me gewoon niet goed als ik het niet doe”. Hier wordt in paragraaf 4.3 ‘Keerzijden’ verder op ingegaan.

Fitheid/conditie

Uit de NSO 2016 komen fitheid en conditie als één van de primaire motivators van veelsporters naar voren. Opvallend is echter dat fitheid slechts in één verhaal wordt genoemd als motivator. Over conditie geeft één persoon zelfs aan helemaal geen goede conditie te hebben. Zo traint diegene alleen maar op kracht en heeft een hekel aan de loopband.

Ontspanning

Ontspanning wordt van groter belang als motivatie naar mate de sportfrequentie stijgt. Zo zien veelsporters ontspanning significant vaker als motivatie dan sporters en niet sporters (tabel 3). De NSO 2016 maakt hierin onderscheid tussen: een leuke activiteit doen, dagelijkse zorgen even vergeten, buiten actief zijn, het is gezellig/vrienden zien, nieuwe mensen ontmoeten. Ook uit verhalen komt ontspanning vaak naar voren. Bijvoorbeeld: “Het is voor mij een stukje ontspanning. Sommige mensen pakken een boek om te ontspannen en ik vind het heerlijk om te sporten”.

Een leuke activiteit doen

Uit de NSO 2016 komt naar voren dat plezier, na gezondheid behouden en verbeteren, de belangrijkste reden is om te sporten. Bij de interviews bleek het echter de allerbelangrijkste reden. Op twee na gaf iedereen dit als eerste aan wanneer werd gevraagd om redenen om te sporten. Van de overige twee gaf de een later aan veel plezier te hebben in het sporten. De andere gaf echter aan sporten alleen leuk te vinden door de uitkomsten in het uiterlijk. Het sporten zelf werd dus niet als leuke activiteit gezien.

Dagelijkse zorgen even vergeten

De dagelijkse zorgen even vergeten wordt vaker genoemd als motivator naar mate de sportfrequentie stijgt, blijkt uit de NSO 2016. Uit de interviews blijkt dit, naast plezier, de belangrijkste motivator van de veelsporter. De gedachten verzetten, afleiding, hoofd leegmaken en dagelijkse spanning kwijt kunnen, zijn veelgenoemde motieven. Er wordt

aangegeven: “Ik word eigenlijk een beetje high soms. Ik ben nergens met m’n hoofd, denk nergens aan en ben alleen maar bezig met paadjes”.

Buiten actief zijn

Iets wat uit de NSO 2016 typerend lijkt voor de veelsporter is het buiten actief zijn. Dit komt minder sterk naar voren uit de interviews. Het wordt door drie mensen genoemd. Zo geeft men aan dat het heerlijk is om buiten te zijn, het lekker is om lekker even buiten bezig te zijn en dat er specifiek wordt genoten van buiten sporten, omdat frisse lucht fijn is. Voor de een blijkt dus wel een reden om te sporten, terwijl de ander enkel binnen sport.

Het is gezellig/vrienden zien

De gezelligheid en vrienden zien komen niet primair naar voren als reden uit de verhalen. Dit blijkt ook uit de NSO 2016, waarin deze reden vrijwel even vaak wordt genoemd door sporters en fanatieke sporters dan door veelsporters. Er is desalniettemin een onderscheid in mensen die alleen sporten en mensen die dit samen met anderen doen (ook bij individuele sporten). Een klein deel van de mensen geeft aan het liefst alleen te sporten, omdat er dan zoveel mogelijk kan worden gefocust op uitvoering van de oefeningen en geen afleiding is. Aan de andere kant blijkt uit de verhalen van veelsporters dat het sociale aspect wel degelijk van groot belang is voor de meeste mensen. Zo blijkt dat veel sociale contacten in de sport zitten en het mooi is samen iets te doen, leren of bereiken. Sociale contacten kunnen ook zorgen voor elkaars motivatie doordat als de een geen zin heeft, de ander diegene toch kan overtuigen of omdat het toch leuk is om mensen te zien, ook al heeft men even geen zin. Iemand geeft aan: “Ik zou minder sporten als het sociale aspect er niet was”.

Nieuwe mensen ontmoeten

Voor het ontmoeten van nieuwe mensen als reden geldt dat veelsporters dit vrijwel net zo belangrijk vinden als andere sporters, volgens de NSO 2016. Uit interviews komt veelal naar voren dat sociale contacten in de sport zitten, maar komt het niet naar voren wanneer er wordt gevraagd hoe dit sportgedrag is ontstaan. Slechts éénmaal wordt het genoemd als motivator om te beginnen met sporten.

Druk uit omgeving

Druk uit de omgeving is de minst genoemde motivator om te sporten bij veelsporters. Het verschil met de minder frequente sporters (tot en met de niet sporters) is dan ook zeer gering (tabel 3). Deze categorie wordt bepaald door twee items: aanraden arts/fysiotherapeut en mensen om me heen vinden het belangrijk.

Aanraden arts/fysiotherapeut

Het aanraden van een arts of fysiotherapeut om te gaan sporten blijkt over het algemeen geen grote motivator. Zo ook niet voor veelsporters. Dit blijkt uit de NSO 2016. Ook komt het in geen van de verhalen naar voren.

Mensen om me heen vinden het belangrijk

Dat mensen om je heen het belangrijk vinden blijkt voor geen enkele categorie sporter van groot belang. Het blijkt onder de veelsporters zelfs de minst belangrijke motivator. Ook deze motivator wordt in geen van de gesprekken genoemd.

Gevoel

Uit de interviews kwamen enkele zaken duidelijk naar voren die niet waren opgenomen in de NSO 2016. Deze categorie is ‘gevoel’ genoemd en bestaat uit twee onderdelen: energie kwijt kunnen en voldoening. Ook het lekker of beter voelen door sport zou onder gevoel kunnen worden geschaard, maar er is voor gekozen dit in eerder genoemde categorieën op te nemen.

Energie kwijt kunnen

Het profiel dat kan worden geschetst uit de interviews is dat de veelsporter iemand is die vaak onrustig is en veel energie heeft. Hieruit volgt dat het kwijt kunnen van energie een veel genoemde motivator is om te sporten. Meerdere personen geven aan slecht te zijn in stilzitten of het zelfs niet kunnen, teveel energie te hebben om niet te bewegen

en onrustig te zijn wanneer men niet sport. Iemand verwoordt het als: “Die onrust, ook lichamelijke onrust die ik voel als ik niet sport, heb ik gewoon omgezet in sportieve uitdagingen”. Het blijkt hiernaast voor veel mensen nodig om ‘normaal’ te functioneren in het dagelijks leven.

Voldoening en geluksgevoel

Sporten geeft volgens alle gesproken veelsporters veel voldoening. Zo geeft men aan dat het sporten zelf niet altijd heel fijn is, maar het altijd een voldaan gevoel geeft achteraf. Hierbij voelt men zich ook beter. Het gevoel van “oké, ik heb even iets goeds gedaan vandaag”, “Daarna heb je een heel voldaan gevoel”, “Hoe meer je sport, hoe meer je wilt sporten”, “Dat heb ik toch maar even geklaard” en “Je voelt het ook en de volgende dag als je spierpijn hebt, denk je ‘yes’” zijn hierbij horende uitspraken.

De aanmaak van endorfines en het hierbij horende geluksgevoel zijn ook van belang voor de veelsporter. “Als je goed getraind bent, goed in conditie bent en het gaat goed. Dat is het meest gelukzalige gevoel dat je maar kan voorstellen.” Er wordt hiernaast gesproken over lekker bezig zijn, een runners’ high en het heerlijk vinden om het lichaam te voelen of vooruitgang te merken of zien. Iemand omschrijft het als: “Dat je gewoon weer kinderlijk blij kan zijn om iets wat je toch maar even hebt gedaan. Ik zou niet zo snel weten waar ik dat gevoel nog meer bij heb”.

4.3 Keerzijden

“Ik denk dat teveel sporten net zo goed ongezond kan zijn als helemaal niet sporten” is een uitspraak van een van de respondenten. Dat een groot aantal uur per week sporten niet altijd positief is, is iets wat alle respondenten inzien. Voor het onderstaande deel zijn de interviews gebruikt als bron.

Ervaren geen keerzijden

Interessant is de beleving van meerdere respondenten. Iedere respondent kan factoren opnoemen die een keerzijde zouden kunnen zijn. Echter geeft een deel hierbij aan dat zij deze factoren niet als keerzijden ervaren. Zij geven dan aan: “Voor mij persoonlijk zijn er niet echt nadelen, maar voor anderen...”. Zo geeft iemand aan: “Sport plan ik vaak voor anderen dingen, dus het verliezen van tijd ervaar ik niet als nadeel”. Of: “Ik merk dat het meer een nadeel is voor andere mensen waarmee ik dan niet kan afspreken”.

Blessures

Meer dan de helft van de respondenten noemt blessures als nadeel aan veelsporten. Slechts één iemand die het noemt heeft er zelf nooit last van. De rest geeft aan dat het risico’s op blessures hoog ligt als je zoveel sport en heeft er zelf ook wel eens last van. Het is dus voor een groot aantal veelsporters iets waarmee zij zelf ervaring hebben. Overbelasting is een gevaar, maar ook je gewrichten kunnen klachten geven. Het negatieve aspect wat verbonden is aan blessures, is dat men niet kan sporten zoals men dat het liefst doet. Er bestaat zelfs een gevaar dat er helemaal niet gesport kan worden.

Obsessie

Meerdere mensen geven aan dat teveel sport ook niet goed voor je is, dat je geobsedeerd kan raken en het zelfs richting verslaving kan gaan. De balans blijkt belangrijk. “Het is moeilijk om iets anders te vinden wat je misschien een beetje hetzelfde gevoel geeft, maar niet met sporten te maken heeft dat je toch bezig kan houden en je een voldaan gevoel geeft.” Twee respondenten geven aan zelf een periode te zijn doorgeslagen. Beiden waren hierbij obsessief met andere aspecten van gezondheid zoals voeding bezig. Voor de een betekende dit verder dat deze persoon zelfs regelmatig ’s nachts sportsessies hield. Voor de ander was het zo dat er nooit ’s avonds een sociale activiteit gepland werd omdat er altijd gesport moest worden. Eén van deze respondenten geeft aan het te merken wanneer er niet genoeg wordt gesport, ook al is dat objectief niet vast te stellen.

Gevoel als je niet kan sporten

Er komt een heel duidelijk negatief beeld naar voren wanneer je de veelsporter vraagt welk gevoel er komt spelen bij het niet kunnen sporten. Hieraan blijken veel negatieve emoties verbonden, zoals: chagrijnig, naar, rot en down zijn. Er komt heel duidelijk naar voren dat op één na alle respondenten door niet te sporten zich ongelukkig voelen. Hiernaast wordt onrust genoemd door veel respondenten. Sommige respondenten geven hierbij aan dat ze hun energie kwijt moeten of juist energie krijgen van het sporten en dat dan missen. Iemand geeft zelfs aan: “Ik zou er alles aan doen om dat te voorkomen. Ik zou vrij ver gaan.” Slechts één respondent heeft geen negatieve emoties bij het even niet kunnen sporten. Deze geeft aan hier een bepaalde soort rust van te krijgen en na een tijdje de drang terug te krijgen om te sporten. Echter is onduidelijk wat voor gevoelens er zouden ontstaan mocht deze persoon na een tijdje nog niet kunnen sporten. Tot slot geven meerdere respondenten aan dat er een gevoel ontstaat dat er iets niet klopt, iets mist en er een gat ontstaat. Dit zou te maken kunnen hebben met identiteit, omdat sport een belangrijk onderdeel is gaan uitmaken van de persoonlijkheid en identiteit en daarmee in het leven. Hier wordt in paragraaf 4.4 ‘Planning’ over uitgeweid.

Kost veel tijd

Dat het veel tijd kost is de meest genoemde keerzijde van veelsporten. Het kan twee nadelige effecten hebben, namelijk: minder tijd voor andere dingen en sociale stress.

Minder tijd voor andere dingen

Het minder tijd hebben voor andere dingen wordt door vrijwel alle respondenten genoemd. Sommige van deze respondenten ervaren dit niet als een keerzijde, voornamelijk omdat zij hun prioriteit bij sport leggen. Desalniettemin zijn er wel anderen die dit als keerzijde ervaren.

Sociale stress

Een respondent geeft aan: “het levert soms sociale stress op”. Meerdere keren wordt aangegeven dat mensen zoiets hebben van: moet je nou alweer sporten? Of snappen niet dat het voor jou iets uitmaakt als er een afspraak wordt gepland op het moment dat je moet sporten en dat je er wel iets voor opgeeft. Door ongeveer de helft van de respondenten wordt dan ook aangegeven dat men wel eens wordt gevraagd om sporten te laten schieten voor iets anders. Sommigen geven hierbij aan dat het niet vaak gebeurt, omdat mensen om zich heel wel accepteren dat het prioriteit heeft voor hen. Anderen geven aan dat het eraan ligt hoe men ermee omgaat. Als het bijvoorbeeld door een gezinslid wordt gevraagd, dan biedt dat een veilige omgeving om er tegenin te gaan ten opzichte van sociale wenselijkheid. Vrijwel alle respondenten geven aan dat er naar hun weten geen sprake is van spanning als men kiest voor sport in plaats van een andere activiteit. Wel moet daarbij worden aangegeven dat de meeste respondenten dat het niet zo is dat ze sporten nooit zelf laten schieten voor een andere sociale activiteit. Het onbegrip dat men heeft voor het leggen van veel prioriteit bij sporten wordt mooi verwoord door iemand: “Ik spreek het niet uit als ik iets laat schieten voor sporten, dat laat ik gewoon niet weten. Dat is een bewuste keuze, want veel mensen kunnen zich daar gewoon niet bij inleven dat dat een prioriteit voor je is en dat je iets laat schieten”.

4.4 Planning

Onvoldoende tijd wordt significant minder vaak genoemd als belemmering om te sporten door veelsporters dan door niet-sporter en sporters (tabel 3). Dit is opvallend, omdat veelsporters meer tijd aan sport besteden en daarmee meer tijd vrij moeten maken voor sport. Hoe men dit sportgedrag inplant in de agenda kan hieronder worden gelezen. Deze resultaten zijn opgemaakt uit de interviews.

Jaarfrequentie

Alle geïnterviewden hebben het gedurende het hele jaar een hoge sportfrequentie. Desondanks geven meerdere veelsporters aan dat hun sportfrequentie in de zomer hoger is. Zo geeft men aan dat het in de zomer langer licht is en dit meer ruimte biedt voor sportieve activiteit buiten. Dit zorgt ervoor dat naast het gebruikelijke hardloopronkje overdag 's avonds bijvoorbeeld nog op de racefiets kan worden gestapt. Voor anderen geldt echter alleen dat

wintertrainingen die binnen plaatsvinden worden vervangen door activiteit buiten of dat er bijvoorbeeld één extra training in de week wordt toegevoegd (bijvoorbeeld een lange rit op de racefiets).

Agenda

Hoe de veelsporter sport inplant in zijn agenda is heel divers. Aan de ene kant zijn er mensen die elke week vaste trainingen doen op vaste dagen. “Mijn agenda draait rondom sport” is wat één respondent in deze categorie aangeeft. Elke week wordt hetzelfde schema gevolgd. Ook een andere respondent geeft aan een deel van de trainingen vast in te hebben gepland. Zo geeft deze aan: “Op maandag en woensdag heb ik training. Dan zou het niet in mijn hoofd opkomen om iets anders te plannen”. De verdeling een deel vast hebben staan en een deel flexibel is terugkomend onder de respondenten. Daarnaast zijn er respondenten die vaak hetzelfde ritme volgen, maar waarvoor het geen vaste trainingsmomenten zijn. Hier kan dus van worden afgeweken. Aan de andere kant zijn er respondenten die hun sportgedrag flexibel inplannen aan de hand van hun agenda. Door iedereen wordt hierbij wel aan het begin van de week gekeken wanneer er tijd is. Er wordt dus een planning gemaakt op korte termijn.

Hoe men sport indeelt wordt ook deels bepaald door de mate van vrijheid in de agenda. Zo geeft een deel van de geïnterviewden aan veel vrije tijd te hebben overdag (door bijvoorbeeld flexwerken of weinig contacturen van de studie), terwijl voor het andere deel de tijd overdag grotendeels vast is gelegd (door bijvoorbeeld het werk). Ook de mensen met weinig vrije tijd weten toch tijd vrij te maken voor sport. Zo geeft iemand aan: “Je bent nooit van zeven uur ’s ochtend tot één uur ’s nachts bezig. Er zit altijd ergens een vrij uurtje. Op die manier kijk ik naar mijn agenda”.

Verloren sportmoment inhalen

Op drie na geven alle respondenten aan een verloren sportmoment niet altijd in te halen. Hierbij geeft een deel aan het soms te doen als er tijd is, maar zichzelf er niet toe te dwingen. Het vrijblijvende en plezier houden in sporten lijkt belangrijk. Opvallend is dat een deel van de respondenten aangeeft dat het onverstandig is om een verloren sportmoment in te halen als de sportfrequentie al hoog is. Zo geeft men aan het fysiek geen nut heeft, dat je dan jezelf opblaast of het niet goed is voor je belasting.

Aan de andere kant is er een drietal respondenten dat aangeeft dit wel te doen. Beide respondenten doen aan fitness en geven aan elke training een andere spiergroep te trainen. Wanneer er een training wordt gemist wordt deze doorgeschoven naar een rustdag. Eén van hen geeft hierbij aan dit al te doen bij het missen van een deel van een training, bijvoorbeeld een onderdeel van een oefening. Deze wordt dan toegevoegd aan de volgende training. Deze persoon geeft ook aan absoluut last te hebben van schuld wanneer een training wordt gemist. Opvallend is dat de derde respondent die fitness doet dezelfde indeling heeft per training, maar geen trainingen inhaalt. De derde persoon die aangeeft een verloren sportmoment in te halen, ziet het niet persé in het aantal trainingen, maar de tijd die eraan is besteed. Zo fietst deze persoon een aantal kilometer per week en mocht dit een week niet lukken, dan wordt het aan de volgende toegevoegd. Deze persoon is er echter actief mee bezig het geen dwang te laten worden, door bijvoorbeeld bewust zichzelf voor te bereiden dat het in een drukke week die eraan komt niet hoeft. Hierbij geeft hij aan: “Ik kan mezelf daar echt in verliezen”.

Levensloop

In de LSM_A geeft de veelsporter aan altijd wel aan sport te hebben gedaan in verschillende gradaties. Het grootste deel geeft aan altijd veel aan sport gedaan te hebben (47%). Het percentage dat altijd aan sport gedaan heeft loopt ook op wanneer de sportfrequentie toeneemt. Hierna geeft een grote groep altijd wat aan sport te hebben gedaan. Een klein deel geeft aan wel aan sport te hebben gedaan gedurende het leven, maar niet doorlopend. Hetzelfde geldt als er wordt gekeken naar de verhalen van geïnterviewden.

Gestimuleerd

Er bestaat een verschil in sportgedrag gedurende het leven. Dit is deels ontstaan door het wel of niet gestimuleerd zijn door ouders om te sporten als kind. Ongeveer de helft van de respondenten geeft aan niet te zijn gestimuleerd om te gaan sporten. Zo geeft iemand aan: “het boeide ze eigenlijk niet zoveel”. Ook wordt door diverse mensen aangegeven

dat de ouders niet aan sport deden en het ook niet belangrijk was. Aan de andere kant geeft een groot deel van de respondenten aan wel door de ouders te zijn gestimuleerd om te sporten, maar niet om veel te sporten of te zijn gepusht. Wel geeft iemand aan: “Ik deed het zelf altijd wel. Ik vond het altijd wel leuk om te sporten, maar als het bijvoorbeeld slecht weer was dan werd ik wel gestuurd door m’n ouders”. Andere partijen dan ouders werden door geen enkele respondent genoemd als stimulatie. Iemand geeft aan dat het ook anders kan werken: “Andersom merk ik wel dat ik veel mensen heb beïnvloed om te sporten”.

Altijd al gedaan

Een groot deel van de respondenten heeft gedurende het leven wel gesport. Een deel hiervan geeft aan dit niet heel frequent te doen, terwijl een klein deel van de respondenten aangeeft vroeger wel op hoog niveau te hebben gesport of fanatiek aan het sporten en bewegen te zijn geweest. Van de mensen die altijd al hebben gesport bestaat er een deel die dit zijn hele leven heeft volgehouden. Daarentegen zijn er ook een aantal mensen die een deel van hun leven zijn gestopt met sporten en het later weer hebben opgepakt. Iemand geeft hierbij aan: “Ik ben cold turkey gestopt met sporten op redelijk niveau. Hierna heb ik 10 jaar niet gesport. Dat ging aan mij knagen. Ik moet sporten, ik wil sporten, ik hoor te sporten dacht ik. Dat is steeds verder gaan rollen en breid steeds meer uit.” Daarnaast is er ook een deel van de respondenten dat vroeger niet heeft gesport, maar hier op latere leeftijd mee is begonnen. Iemand geeft zelfs aan: “Tot mijn negentiende deed ik echt niet aan sport. Ik vond het verschrikkelijk. Ook gymles op school”.

Het ‘veelsporten’ lijkt bij het overgrote deel van de respondenten in een fase te zijn ontstaan waarin meer eigen keuzes kunnen worden gemaakt, zoals aan het eind van de middelbare school, in de studententijd of voor een enkeling hierna. En het sportgedrag is geleidelijk opgelopen. “Ik ben een keer met iemand meegaan en vond het leuk. Van het een kwam het ander. Het pakte me zo erg dat ik dacht dit is het. En dat is het gebleven” is een goed voorbeeld van hoe iemand die niet heeft gesport vroeger kan veranderen in een veelsporter. Iemand anders geeft aan dat hij het gevoel had nergens heen te gaan en daarom ging sporten. De motivatie vanuit zichzelf blijkt het meest belangrijk om veel te gaan sporten. Het uitproberen van nieuwe dingen speelt hierbij een grote rol. Daarnaast geeft een aantal respondenten ook aan meer te zijn gaan sporten doordat men erachter kwam er goed in te zijn of een uitdaging in te hebben gevonden.

Identiteit

Uit de interviews blijkt dat de veelsporter bijna unaniem aangeeft dat hij/zij veel sport. Op de vraag waarom er zoveel uur aan sport wordt besteed geeft iemand aan: “Ik vraag me wel eens af waarom ik dit doe. Je gaat geen olympische medaille winnen en het komt nergens in een boekje te staan”. Deze uitspraak geeft een mooie indruk van het beeld dat wordt gegeven door de veelsporter. Het is niet altijd duidelijk waarom ze hun sportgedrag zo vormgeven, maar het lijkt wel bij hun te horen. Hiermee lijkt een stukje identiteit als sporter van belang.

Er zijn veel respondenten die sterke uitspraken doen over sport in hun leven en als deel van hun identiteit. Zo geeft men aan: “Sport is 100% deel van mijn identiteit. Elke dag gaat het daar weer om. Als ik dat niet zou hebben zou mijn hele leven anders zijn”, “Het is gewoon onderdeel van mijn leven. Ik zie het niet als iets bijzonders ofzo, terwijl andere mensen dat misschien wel vinden”, “Ik kan mezelf niet voorstellen zonder enige vorm van sport”, “Zonder het sporten zou ik wel een heel ander persoon zijn denk ik”, “Je doet het vaak, dus dan hoort het bij je” en “Sportief omschrijft mij niet als persoon, het zit gewoon bij mij”. Het blijkt voor iedereen een belangrijk onderdeel als deel van de persoonlijkheid/identiteit.

Twee respondenten geven aan dat sport ook juist heeft bijgedragen aan het vormen van hun persoonlijkheid. Hierbij worden factoren als doorzettingsvermogen, je grenzen leren verkennen op een veilige manier en je grenzen aangeven genoemd. Iemand geeft het aan door te zeggen: “Het is ook een ontwikkeling van andere eigenschappen. Dat als het tegenzit je probeert door te gaan”. Een derde respondent verwoordt het als dat sport meer een uitkomst van de persoonlijkheid/identiteit is, waaraan je eindeloos geprikkeld kan worden.

Wanneer men zichzelf moet beschrijven worden er ook vele eigenschappen genoemd die in verband staan met sportiviteit, zoals doorzetter, fanatiek, competitief en enthousiast. Ook wordt sociaal of een aspect hiervan zoals behulpzaam vaak genoemd. Een aantal respondenten noemt ook direct ‘sportief’ in dit rijtje. Wanneer vervolgens

specifiek wordt gevraagd of men zichzelf sportief vindt, stemt op één iemand na iedereen hier vol overtuiging mee in. Voor de persoon die zichzelf niet sportief vindt, ligt dit feit in de definitie die hij stelt aan een sportief iemand. Zo geeft deze persoon aan: “Ik heb mezelf nog nooit omschreven als heel sportief, daar vind ik dat ik niet genoeg talent voor heb”. Er lijkt een verschil te bestaan wanneer iemand sportief wordt gevonden. Ongeveer de helft van de respondenten geeft aan sportiviteit te linken aan de sportfrequentie. Hier wordt nog wel veel subjectiviteit in gezien er vage uitspraken worden gedaan als “iemand die redelijk veel sport” en “meer sport dan ik”. Waar één iemand aangeeft de reden van sporten niet te zien als overtuiging, is die voor een aantal mensen wel het geval. Zo geven verschillende mensen plezier of het leuk vinden als belangrijke factor op. Hierop aansluitend lijkt het doel belangrijk. Men moet het doen vanwege de sport en niet als doel bijvoorbeeld uiterlijk hebben. Daarnaast geeft iemand aan dat iemand sportief is wanneer er naar een doel wordt toegewerkt. Hierbij wordt aangegeven: “Dat het niet bestaat uit losse vlodders en gewoon drie keer per week bewegen, maar dat er ook echt een plan achter zit om ergens te komen”. Slechts éénmaal wordt er een uitspraak gedaan over intensiviteit. Hierbij wordt gezegd dat de hartslag wel omhoog moet.

5. Discussie en conclusie

5.1 Discussie

Vergelijking bestaande literatuur

Eerder onderzoek naar de kenmerken van veelsporters is niet gevonden. Er kan dus niet worden gezegd of de gegevens uit dit onderzoek wel of niet overeenkomen met eerder onderzoek. Wel is er zover mogelijk een vergelijking gemaakt met onderzoek naar mensen met sportverslaving, omdat deze groep net als veelsporters een hoge sportfrequentie heeft. Hieruit zijn twee overeenkomsten naar voren gekomen.

Allereerst is de veelsporter vaak een inspannings- of duursporter. In hun review van verschillende artikelen komen Nogueira et al. (2018) tot de conclusie dat duursporters het hoogste risico lopen op verslaving. Vrijwel al het onderzoek over sportverslaving tot nu toe heeft zich gericht op de duursporter (Egorov & Szabo, 2013). Dit is begrijpelijk, gezien er een verband is tussen de toewijding aan sport in hoeveelheid tijd en de afhankelijkheid ervan. Desalniettemin stellen Kovacsik et al. (2018) dat de wekelijkse hoeveelheid sporturen geen voorspeller zijn van sportverslaving. In beide gevallen is het simpelweg zo dat er veel getraind moet worden en dus veel uren moeten worden gemaakt voor duursporten. Het is daarmee logisch dat de veelsporter en sportverlaafde vaak in dezelfde sportcategorie vallen.

Daarnaast vonden Lichtenstein et al. (2014) een verschil in motivatie van sportverlaafden tussen voetballers en fitnessers. In de eerste groep was men vooral gefocust op plezier en competitie en in de tweede groep was men vooral bezig met het verbeteren van de gezondheid en het reguleren van het gewicht. Hoewel plezier in dit onderzoek ook door fitnessers werd genoemd en gezondheid en gewicht ook door de andere soorten sporters, kwam wel duidelijk naar voren dat de fitnessers erg bezig waren met het sport voor hun lichaam. Dit kwam bij de andere sportgroepen niet naar voren. Het verschil in motieven tussen verschillende sportsoorten lijkt hiermee overeen te komen.

Naast deze vergelijking met bestaande literatuur over veelsporters, kan ook een deel van de resultaten worden gekoppeld aan een bestaande theorie. Het gaat om het stuk over identiteit van de veelsporter in de paragraaf planning, waar de zelfdeterminatietheorie aan kan worden gekoppeld. De zelfdeterminatietheorie van Deci en Ryan (1985) maakt onderscheid in intrinsieke en extrinsieke motivatie. De intrinsieke motivatie kan worden verhoogd als er wordt ingespeeld op drie psychologische basisbehoeften: autonomie, competentie en sociale verbondenheid. Wanneer men kijkt naar sportgedrag zijn er persoonlijke- en sociale omgevingsdeterminanten die invloed hebben op motivatie. Kijkend naar de uitkomsten in dit onderzoek in combinatie met de theorie, zou het zo kunnen zijn dat mensen eerst nog zoveel sporten om het 'moet', van een ander of van zichzelf. Vervolgens worden de motieven geïnternaliseerd. Hierbij vormen ze een onderdeel van de identiteit. Vlachopoulos et al. (2011) hebben eerder onderzoek gedaan naar patronen en verbanden tussen variabelen uit de zelfdeterminatietheorie en sportrolidentiteit, sportovertuigingen en sportidentiteit. Zij vonden een significant verband tussen alle typen gedragsregulaties en de behoefte aan competentie en identificatie met de rol als sporter, sportrolidentiteit. Daarnaast waren geïntrojecteerde regulatie, geïdentificeerde regulatie, intrinsieke motivatie, de behoefte aan competentie en in zeer geringe mate de behoefte aan competentie significant geassocieerd met oefeningsovertuigingen die de centraliteit en het belang van sport voor individuen weerspiegelen.

Sterke en zwakke punten

Hoewel van tevoren zorgvuldig is nagedacht over het onderzoek, blijft er ruimte voor verbetering. Allereerst is het profiel van de veelsporter uit de LSM_A 2015 & 2017 bepaald op basis van de sportfrequentie per jaar (≥ 300) en aantal uren sport per week (≥ 5). De motieven zijn echter alleen bepaald op de sportfrequentie per jaar. De deelnemers van de interviews zijn daarentegen alleen geselecteerd op aantal uren sport per week. Hier zitten dus discrepanties in.

Daarnaast zijn zowel bij de LSM_A en het NSO het aantal waarnemingen van de veelsporters klein. Omdat het gaat over een 'extreme' groep in de bevolking is dit niet heel verwonderlijk. Desalniettemin is het hiermee lastig uitspraken te doen die te generaliseren zijn naar de gehele onderzoekspopulatie.

Verder komt naar voren uit de kwantitatieve data dat het aandeel veelsporters vrij evenredig verdeeld is over de verschillende leeftijdscategorieën. In de interviews viel echter vrijwel iedereen in de categorie 18 - 34 jaar oud. Ook het aandeel hogeropgeleiden was in de interviews hoger dan uit de LSM_A bleek.

Daarentegen zijn er ook punten die dit onderzoek sterk maken. Zo is er gesproken met zowel mensen die full- of parttime werken als met studenten. Hiermee is er een beeld geschetst van mensen die in diverse levensfasen zitten en ook een andere indeling hebben van hun dag. Dit is ook van belang om te kijken hoe de veelsporter sport in de agenda plant.

Tot slot is er voor de kwantitatieve data gebruik gemaakt van de LSM_A en het NSO. Dit zijn beide grootschalige onderzoeken die al vele jaren door gerenommeerde onderzoeksinstituten worden uitgezet. Hiermee is de interne validiteit van deze onderzoeken hoog. Dit houdt in dat de kwaliteit de onderzoeksopzet van het onderzoek goed is.

Aanbevelingen vervolgonderzoek

Dit onderzoek biedt een eerste onderzoek naar kenmerken en beweegredenen van veelsporters. Er is echter nog meer behoefte naar onderzoek over deze doelgroep. Hieronder wordt aangegeven op welke vlakken.

Ten eerste is er behoefte aan een grootschalig onderzoek om te kijken hoe hoog de prevalentie van het fenomeen veelsporten is. In dit onderzoek is de definitie bepaald vanuit hoogste percentages sportfrequenties uit bestaand onderzoek. Hiermee is de n-waarde automatisch beperkt. Nu de definitie vanuit de sportfrequentie is bepaald, zou vervolgonderzoek een grotere steekproef moeten hebben waarmee een beter beeld kan worden geschetst.

Daarnaast wordt er in dit onderzoek vaak aangegeven dat men sport omdat het leuk is. Echter is 'het leuk vinden' een vaag begrip, waar vaak achterliggende gedachten achter zitten. Vervolgonderzoek zou daarom dieper in kunnen gaan op deze achterliggende gedachten. Wat maakt het precies leuk?

Tot slot lijkt het interessant om te kijken naar de verschillen tussen een veelsporter en een sportverlaafde. Waar er in dit onderzoek niet is gekeken naar overeenkomsten of verschillen in kenmerken en beweegredenen van veelsporters en sportverlaafden, zou dit in verder onderzoek kunnen worden gedaan. Hiermee kan worden bepaald of de veelsporter ook echt 'gevaar' loopt of dat deze twee groepen toch significant verschillen.

5.1 Conclusie

Vooraf aan dit onderzoek is het doel opgesteld om meer kennis te vergaren over veelsporters. Er is gekeken naar algemene kenmerken, beweegredenen om meerderen uren aan sport te besteden, keerzijden aan een groot aantal uur wekelijks sporten en het belang van planning. Zo kon de hoofdvraag 'Welke kenmerken zijn verbonden aan veelsporters?' worden beantwoord.

Allereerst kan er een profiel van de veelsporter worden geschetst. De veelsporter is vaker man dan vrouw. Het aantal 55-plussers is significant hoger onder veelsporter ten opzichte van de minder frequente sporter, maar onder de veelsporters is de leeftijdsverdeling vrij evenredig. Hetzelfde geldt voor het opleidingsniveau. De lageropgeleiden zijn ondervetegenwoordigd, maar verder zijn er geen grote verschillen zichtbaar. Tot slot doet het merendeel van de veelsporters aan inspannings- of duursport. Hierbij zijn hardlopen en fietsen de populairste sporten.

Hoewel uit het NSO naar voren komt dat het versterken van de gezondheid en het lichaam de belangrijkste beweegredenen voor veelsporters zijn, is ook ontspanning significant belangrijker voor veelsporters dan voor niet-sporters en sporters. Dit komt ook naar voren uit de interviews. Het hoofd leegmaken, gedachten verzetten en de dagelijkse zorgen even vergeten zijn een van de meest genoemde motivators van veelsporters. Hiernaast komt het plezier in sport sterk naar voren als de belangrijkste reden om (veel) te sporten. Ook het sociale aspect van sporten speelt een belangrijke rol voor veel veelsporters. Zo geeft het grootste deel aan grotendeels samen met anderen te sporten. Hierop aansluitend blijkt dat een groot deel van het sociaal netwerk van de gemiddelde veelsporter in de sport ligt. Tot slot zijn het kwijt kunnen van energie en de voldoening achteraf veelgenoemde motivators.

De veelsporter realiseert zich echter dat er ook keerzijden kunnen zitten aan een groot aantal uur sporten. Het meest genoemde nadeel zijn blessures. Dit zorgt ervoor dat men niet kan sporten zoals men dat het liefst doet. Hierbij komt het negatieve effect van het gevoel als men niet kan sporten. Hieraan zijn veel negatieve emoties verbonden en wordt er onrust ervaren. Verder is men zich er grotendeels bewust van dat teveel sport ook niet goed voor je is. Het kan zelfs richting verslaving gaan. Daarnaast kost het veel tijd, wat ervoor zorgt dat er minder tijd is voor andere dingen en er 'sociale stress' kan ontstaan. Het blijkt voor vrienden buiten de sport lastig te begrijpen dat sport vaak prioriteit heeft. Opvallend is dat een deel van de veelsporters wel nadelen kan noemen, maar deze zelf niet als dusdanig ervaren.

Het besteden van veel tijd aan sport is iets wat alle veelsporters gemeen hebben, maar hoe men het inplant in de agenda verschilt. Ten eerste is voor de veel veelsporters de sportfrequentie nog iets hoger in de zomer, omdat het dan langer licht is en er dus meer tijd is om buiten te sporten. Daarnaast is er een verschil in respondenten die een vast weekschema volgen, een deel vast hebben ingepland en mensen die hun sportgedrag flexibel inplannen aan de hand van hun agenda. De veelsporter vindt altijd wel een plekje in de agenda voor een moment aan sport, maar mocht het écht niet lukken, dan kan een verloren sportmoment voorkomen. Deze wordt door vrijwel niemand ingehaald. Opvallend is dat een groot deel van de respondenten gedurende het leven heeft gesport. Veelsporten is veelal ontstaan in een fase waarin meer eigen keuzes worden gemaakt, zoals eind van de middelbare school of in de studententijd. Hierna is het een sterk onderdeel geworden van de persoonlijkheid en identiteit voor de meeste mensen. Het is dusdanig geïntegreerd in het leven, dat men een heel ander persoon zou zijn zonder sport. Het hoort gewoon bij ze.

Samenvattend kan geconcludeerd worden dat er verschillende kenmerken de veelsporter typeren. Het is vaak een mannelijke duursporter. Het plezier en de ontspanning zijn de belangrijkste motivators. De belangrijkste keerzijden zijn blessures en sociale stress, hoewel dit niet altijd zo wordt ervaren. En er wordt altijd wel een gaatje gevonden in de agenda om te sporten. Daarnaast is sport een dusdanig onderdeel van het leven dat het onderdeel van de identiteit is en men zichzelf niet kan inbeelden zonder sport.

Referenties

- Aiken, K. D., Bee, C., & Walker, N. (2018). From passion to obsession: Development and validation of a scale to measure compulsive sport consumption. *Journal of Business Research*, 87, 69-79. DOI: 10.1016/j.jbusres.2018.02.019.
- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health education research*, 21(6), 826-835. DOI: 10.1093/her/cyl063.
- Boepple, L., Ata, R. N., Rum, R., & Thompson, J. K. (2016). Strong is the new skinny: A content analysis of fitness websites. *Body image*, 17, 132-135. DOI: 10.1016/j.bodyim.2016.03.001.
- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2011). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143-1211. DOI:10.1002/cphy.c110025.
- Bruïne, E. D., Everaert, H., Harinck, F., Riezebos-de Groot, A., & Ven, A. v. d. (2011). Bronnenboek Onderzoekstrategieën: Landelijk Expertise Centrum Onderwijs en Zorg
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126-131.
- Chen, S., Snyder, S., & Magner, M. (2010). The Effects of Sport Participation on Student-Athletes' and Non-Athlete Students' Social Life and Identity. *Journal of issues in intercollegiate athletics*, 3, 176-193.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985) *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Dool, R. van den (2015). *Belemmeringen voor de (potentiële) sporter: factsheet*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Dool, R. van den (2019). *Motivatie volwassenen om te sporten en bewegen: factsheet*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Elfil, M., & Negida, A. (2017). Sampling methods in clinical research; an educational review. *Emergency*, 5(1). DOI: 10.1017/S1092852917000062.
- Gezondheidsraad (2017). *Advies beweegrichtlijnen 2017*. Geraadpleegd op: https://www.gezondheidsraad.nl/binaries/gezondheidsraad/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017/Beweegrichtlijnen2017_201708+pro.pdf.
- Gugutzer, R. (2019): Being and feeling addicted to exercise: Reflections from a neophenomenological perspective. *Journal of the Philosophy of Sport*, 1-19. DOI: 10.1080/00948705.2019.1566004.
- Hoyng, J., Weghorst, B. & Kenniscentrum Sport (2016). *Wat is sport?*. Geraadpleegd op: https://www.kenniscentrumsport.nl/publicatie/?wat-is-sport&kb_id=17566.
- Kovacsik, R., Soós, I., de la Vega, R., Ruíz-Barquín, R., & Szabo, A. (2018): Passion and exercise addiction: Healthier profiles in team than in individual sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-11. DOI: 10.1080/1612197X.2018.1486873.
- Lichtenstein, M. B., Larsen, K. S., Christiansen, E., Støving, R. K., & Bredahl, T. V. G. (2014). Exercise addiction in team sport and individual sport: prevalences and validation of the exercise addiction inventory. *Addiction Research & Theory*, 22(5), 431-437. DOI: 10.3109/16066359.2013.875537.

- Lichtenstein, M. B., Nielsen, R. O., Gudex, C., Hinze, C. J., & Jørgensen, U. (2018). Exercise addiction is associated with emotional distress in injured and non-injured regular exercisers. *Addictive behaviors reports*, 8, 33-39. DOI: 10.1016/j.abrep.2018.06.001.
- MaClaren, V. V. & Best, L. A. (2007). Symptoms of exercise dependence and physical activity in students. *Perceptual and motor skills*, 105, 1257-1264. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01484.
- Mosley, P. E. (2009). Bigorexia: bodybuilding and muscle dysmorphia. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 17(3), 191-198. DOI: 10.1002/erv.897.
- Nogueira, A., Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2018). Exercise Addiction in Practitioners of Endurance Sports: A Literature Review. *Frontiers in psychology*, 9:1484. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01484.
- O'Donovan, G. Blazevich, A.J. Boreham, C. Cooper, A.R., Crank, H., Ekelund, U., Fox, K.R., Gately, P., Giles-Corti, B., Gill, J.M.R., Hamer, M., McDermott, I., Murphy, M., Mutrie, N., Reilly, J.J., Saxton, J.M. & Stamatakis, E. (2010). The ABC of Physical Activity for Health: A consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences, *Journal of Sports Sciences*, 28(6), 573-591. DOI:10.1080/02640411003671212.
- Oja, P., Titze, S., Kokko, S., Kujala, U. M., Heinonen, A., Kelly, P., Koski, P. & Foster, C. (2015). Health benefits of different sport disciplines for adults: systematic review of observational and intervention studies with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(7), 434-440. DOI: 10.1136/bjsports-2014-093885.
- O'Reilly, N., Berger, I. E., Hernandez, T., Parent, M. M., & Seguin, B. (2012). Understanding adolescent sport participation through online social media. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 2(1), 69-81. DOI 10.1108/20426781211207674.
- Poel, H. van der, Hoeijmakers, R., Pulles, I., & Tiessen-Raaphorst, A. (2018). Rapportage sport 2018. Den Haag/Utrecht: Sociaal en Cultureel Planbureau/Mulier Instituut.
- Stokvis, R. (1989). De populariteit van sporten. *Amsterdams Sociologisch Tijdschrift*, 15(4), 673-696.
- Tiessen-Raaphorst, A. (red.) (2015). Rapportage sport 2014. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Tiessen-Raaphorst, A., Verbeek, D., de Haan, J., & Breedveld, K. (2010). Sport: een leven lang. Den Haag/ 's Hertogenbosch: Sociaal en Cultureel Planbureau/W.J.H. Mulier Instituut.
- Van Rijn, Wassenaar & Gelinck (2017). Hoeveel moet je bewegen volgens de beweegrichtlijnen? Geraadpleegd op: <https://www.allesoversport.nl/artikel/hoeveel-moet-je-bewegen-volgens-de-beweegrichtlijnen/>.
- Vlachopoulos, S. P., Kaperoni, M., & Moustaka, F. C. (2011). The relationship of self-determination theory variables to exercise identity. *Psychology of sport and exercise*, 12(3), 265-272. DOI: 10.1016/j.psychsport.2010.11.006.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *The Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809. DOI:10.1503/cmaj.051351.
- Werff, H. van der, & Elling, A. (2014). Wie ziet zichzelf als sporter?: factsheet. Utrecht: Mulier Instituut.

Samenvatting

“Bewegen is goed, meer bewegen is beter” is de heersende visie van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Sporten heeft dan ook veel gezondheidsvoordelen. Hoewel er een groot deel van de bevolking is dat niet sport, is er ook sprake van een trend van fitheid en veel sporten. Dit onderzoek is daarom gericht op de ‘veelsporter’, die veel uur aan sport besteedt, maar geen topsporter is. Het doel is om te kijken wat kenmerken en beweegredenen van deze veelsporter zijn, in hoeverre planning een rol speelt en of er keerzijden aan verbonden zijn.

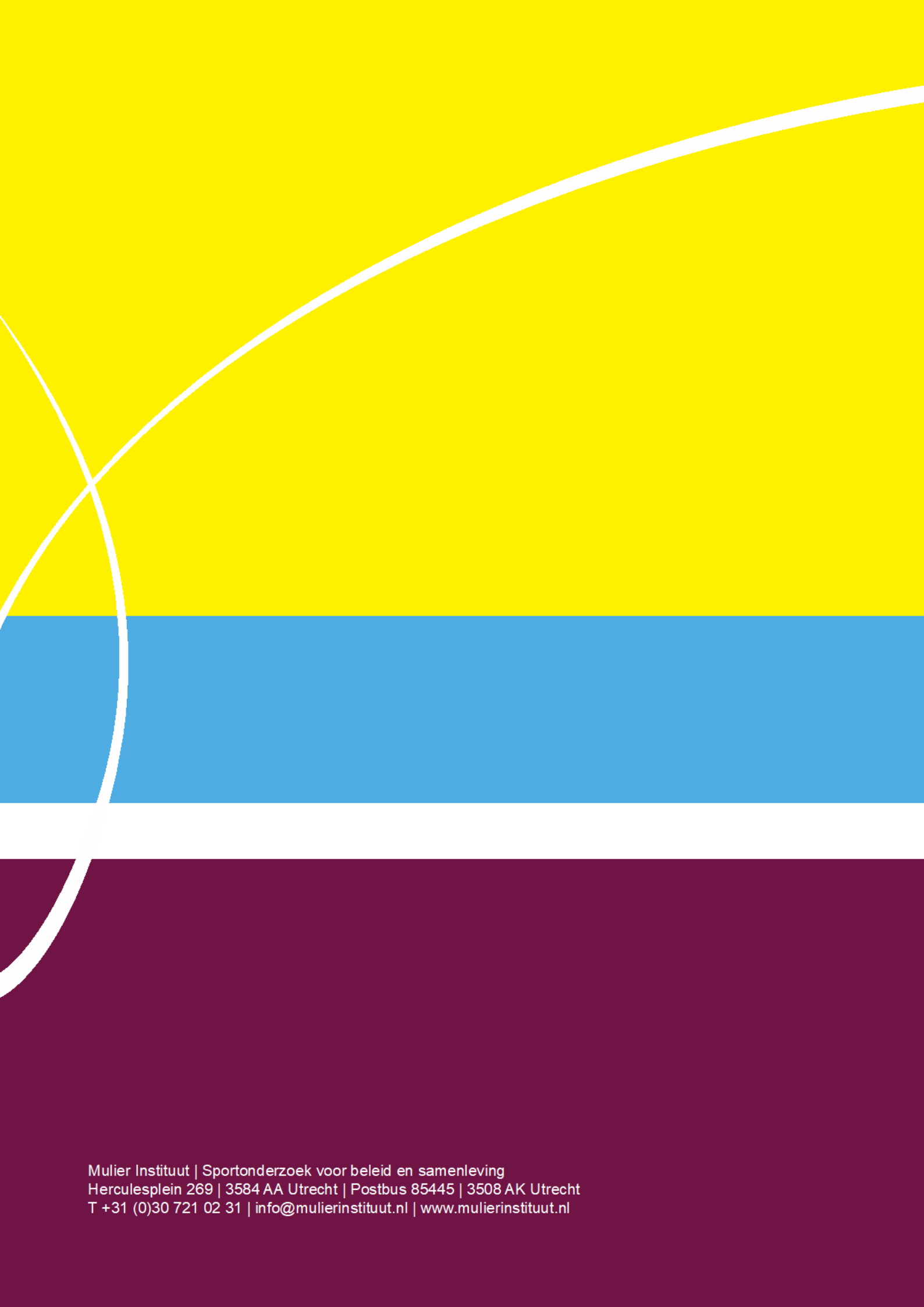
Er is hierbij gebruik gemaakt van kwantitatieve data van twee onderzoeken: de Leefstijlmonitor aanvullend (LSM_A) uit 2015 en 2017 en het Nationaal Sportonderzoek (NSO) uit maart 2016. Vanuit de LSM_A is bepaald wanneer iemand een veelsporter is. Dit was bij een sportfrequentie van 300 keer of meer per jaar en tijdsbesteding van 5 uur per week of meer. Deze informatie is gebruikt bij het bepalen van het profiel van de veelsporter. Daarnaast is data vanuit het gebruikt om te kijken naar de beweegredenen. Hiernaast is er kwalitatieve data verzameld. Hiervoor zijn 11 mensen geïnterviewd. Het gehele onderzoek gaat over mensen van 18 jaar en ouder.

Verschillende kenmerken typeren de veelsporter. Zo is deze vaak man en beoefent veelal een inspannings- of duursport. Hardlopen en fietsen zijn hierbij de populairste sporten. Het grootste deel van de veelsporters besteedt tussen 5 en 10 uur per week aan sport, waar de geïnterviewden gemiddeld 6,86 uur sportten. Er zijn verschillende beweegredenen om veel uur per week aan sport te besteden, maar het plezier en de ontspanning zijn de belangrijkste motivators. Daarnaast is de gezondheid van belang. Ook is de veelsporter zich ervan bewust dat er keerzijden kunnen zitten aan zoveel sporten, maar ervaart deze het niet altijd zo. De belangrijkste keerzijden zijn blessures en sociale stress, doordat er keuzes moeten worden gemaakt om de tijd aan sport of andere sociale activiteiten te besteden, waarbij vaak een voorkeur voor sport niet wordt begrepen. Tot slot heeft de veelsporter vrijwel geen moeite met het inplannen van zijn sporturen. Er wordt altijd wel een gaatje gevonden in de agenda om te sporten. Daarnaast is sport een dusdanig onderdeel van het leven dat het onderdeel van de identiteit is en men zichzelf niet kan inbeelden zonder sport.

Tot slot is er behoefte aan vervolgonderzoek. Allereerst kan met een groetere steekproef een beter beeld worden geschetst van de veelsporter. Hiernaast kan er dieper worden ingegaan op de beweegreden ‘plezier’. Het leuk vinden heeft namelijk vaak een achterliggende gedachte. Daarnaast is het interessant om te kijken naar de verschillen tussen de sportverslaafde en de veelsporter.

Bijlage

Beschrijving	<ul style="list-style-type: none"> - Wat is je leeftijd? - Wat is je hoogst afgeronde opleiding? - Werk/studeer je? <i>Parttime, fulltime, welk percentage</i> - Hoe is je gezinssituatie? <i>Alleen, alleenstaande ouder, stel met kind, stel</i>
Sportdetail	<ul style="list-style-type: none"> - Hoe vaak sport je? <i>Wekelijks aantal, ook in vakanties, per jaar</i> - Hoeveel sporten doe je en hoeveel uur per week doe je elke sport? - Hoeveel geld besteed je ongeveer per maand aan sporten? <i>Lidmaatschap, materialen, bespaar je op andere dingen</i> - Beoefen je je sport(en) alleen of in groepsverband? - Vind je dat je veel sport?
Motivatie & keerzijden	<ul style="list-style-type: none"> - Wat zijn jouw redenen om te sporten? <i>Gezondheid, plezier, sociale druk, beter voelen, hoofd leegmaken, energie, gewicht, endorfine, etc.</i> - Wat zijn de redenen om relatief veel tijd te sporten? - Kan je beschrijven wat voor gevoel je krijgt van sporten? <i>Tijdens, na</i> - Zijn er volgens jou nadelen aan veel sporten? Zo ja, welke? <i>Blessures, gebrek aan tijd voor andere activiteiten</i> - In hoeverre ben je nog actief met sport bezig voor anderen? <i>Kinderen supporten, coachen, vrijwilligerswerk, etc.</i>
Planning	<ul style="list-style-type: none"> - Kan je vertellen hoe je je sportgedrag in je agenda in past? <i>Elke week hetzelfde, vaste tijdstippen, dagen, etc.</i> - Heb je soms moeite om tijd vrij te maken voor sport? - Verschilt dit naar seizoenen? <i>Per seizoen, rustperiodes, vakantie</i>
Omgeving	<ul style="list-style-type: none"> - Hoeveel sporten de mensen in je omgeving? - Word je wel gevraagd door mensen om je heen om je sport te laten schieten voor iets anders? - Zijn er spanningen als je kiest voor sport? <i>Prioriteit van het sporten of sociale</i> - Waar vind je je informatie over sporten? <i>Trainingsgenootjes, media, sociale media</i> - Kan je iets vertellen over de fysieke omgeving waarin je sport?
Ontwikkeling	<ul style="list-style-type: none"> - Hoe komt het dat je veel uren aan sport besteedt? - Heb je altijd veel gesport? <i>Waarom wel/niet? Wanneer ben je er mee begonnen? Waarom?</i> - Hoe lang doe je het al? - In hoeverre was sport vroeger belangrijk? Ben je gestimuleerd om te sporten? <i>Ouders, school, vrienden, familie, etc.</i>
Gezondheid	<ul style="list-style-type: none"> - In hoeverre sport je omdat je bezig bent met je gezondheid? - Doe je het om een goed figuur te behouden? - Is het een reden om er goed uit te zien? - Ben je bewust bezig met andere zaken voor de gezondheid zoals voeding? - Gebruik je voeding om je sportactiviteiten te verbeteren? <i>Voedingssupplementen? Stimulerende middelen?</i>
Identiteit	<ul style="list-style-type: none"> - Hoe zou je jezelf beschrijven? <i>Sportief? Competitief? Druk?</i> - Zie je het sporten als een deel van je identiteit, van je persoonlijkheid? - Weet je omgeving dat je veel aan sport doet? Is sporten iets waar je trots op bent? <i>Vertelt aan anderen of houd je het voor jezelf? Sociale media, gesprekken</i> - Wat voel je als je niet kan sporten? - Is er sprake van schuld als je niet kan sporten? - Haal je een verloren sportmoment wel eens in?



Mulier Instituut | Sportonderzoek voor beleid en samenleving
Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht | Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht
T +31 (0)30 721 02 31 | info@mulierinstituut.nl | www.mulierinstituut.nl