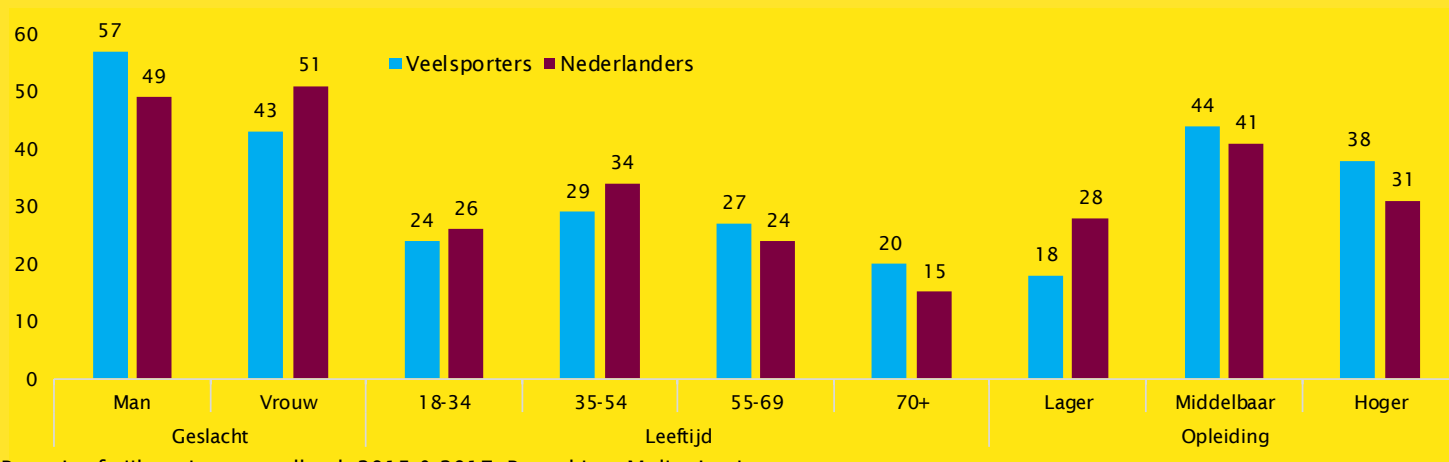


De veelsporter: kenmerken en motivatie

Factsheet 2019/9

Laurelynn Cornfield & Remko van den Dool

Figuur 1. Demografische gegevens van Nederlanders in algemeen versus veelsporters (in procenten)



Bron: Leefstijlmonitor-aanvullend, 2015 & 2017. Bewerking: Mulier Instituut.

Inleiding

Fysieke activiteit, waaronder sport, is goed voor de gezondheid (Allender, Cownburn & Foster, 2006). Dit zien we onder meer terug in een toenemende interesse in gezondheidsblogs waar *fitgirls* en *'fitspiration'* centraal staan. De blogs bevatten veel foto's over sport en gezond eten en promoten een gezonde en fitte levensstijl (Boepple, Ata, Rum & Thompson, 2016). Kritiek op dit soort blogs is dat zij onmogelijke ideaalbeelden tonen die kunnen leiden tot excessief gedrag. Zien we dit terug in de sport, zoals een extreme deelname aan sport? Zo ja, wat zijn de kenmerken van deze mensen? We beschrijven kort de trends in de tijd, het profiel en de motivatie van veelsporters. Hierbij is gebruikgemaakt van enquêtebestanden van het CBS/RIVM en van interviews onder de doelgroep.

Wie is de veelsporter?

We gebruiken de term veelsporter. Dit zijn mensen die meer dan 300 keer per jaar sporten en/of meer dan 5 uur per week. Een veelsporter is vaker man en hoogopgeleid. Andere kenmerken zijn dat veelsporters vaker autochtone Nederlanders zijn en dat zij werk hebben. De veelsporter doet vooral aan duursport. Uit de interviews blijken met name fietsen en hardlopen populaire sporten onder veelsporters. Hoewel dit individuele sporten zijn, sport de veelsporter vaak samen met anderen.

In welke mate zijn veelsporters sportverslaafd? Bij verslaving is sprake van een groot verlangen naar fysiek actief zijn, wat resulteert in extreem sportgedrag. Hier

kunnen fysiologische en psychische symptomen een rol spelen (Lichtenstein, Larsen, Christiansen, Støving & Bredahl, 2014). De veelsporters geven in de interviews vaak aan dat in hun sportgedrag een excessief verlangen ontbreekt. Ondanks dat vele uren sporten op verslaving kan duiden, hoeft hier dus geen sprake van te zijn.

Ontwikkeling veelsporten

Op de lange termijn zien we een lichte groei van de wekelijkse sportdeelname (RIVM, 2019). Los daarvan zien we een toename van (wekelijkse) sporters die meer dan 5 uur per week sporten: van 23,3 procent in 2001 tot 30,3 procent in 2017 (LeefstijlMonitor Gezondheidsenquête).

Wat zijn de beweegredenen van veelsporters?

Uitdaging en prestaties worden een steeds belangrijker motief naarmate de sportfrequentie toeneemt. Een groot deel van de veelsporters omschrijft zichzelf dan ook als competitief. Daarnaast is 'jezelf overwinnen' ook een veelgenoemd motief, als een soort competitie met jezelf.

Het versterken van de gezondheid en het lichaam is de belangrijkste reden om te sporten, ook voor de veelsporter. Het lijkt voor de veelsporter bijzaak: "Ik sport omdat het leuk is, niet omdat het gezond is".

Ontspanning is van groter belang als motief naarmate de sportfrequentie stijgt. Onder dit label vallen diverse submotieven. Een leuke activiteit is belangrijk, net als energie kwijt kunnen. Daarnaast zijn de gedachten verzetten, afleiding, hoofd leegmaken en dagelijkse

Tabel 1. Motieven om te sporten en bewegen naar sportfrequentie (in procenten)

	Sporters (n=1007)	Veelsporters (n=74)
Uitdaging/prestaties	25*	41
Versterken gezondheid/lichaam	75	81
Ontspanning	46*	61
Druk uit omgeving	17	18

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

* Significant verschil met veelsporters.

spanning kwijt kunnen veelgenoemde motieven. Druk uit de omgeving is zowel voor sporters als veelsporters een minder belangrijk motief om te sporten. Veelsporters hebben veel van hun sociale contacten in hun sport (niet in tabel).

Sport onderdeel identiteit veelsporter

“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.” Dit citaat uit een interview geeft een goede indruk van het beeld dat door de veelsporter wordt geschetst. Het is niet altijd duidelijk waarom ze zo veel sporten, maar het lijkt bij hen te horen. Hierbij speelt de identiteit als sporter een rol. Wanneer zij zichzelf beschrijven, noemen zij eigenschappen die aan sport verbonden zijn, zoals doorzetter, fanatiek, competitief en enthousiast. Andere genoemde kenmerken zijn sociaal (behulpzaam), maar ook ‘sportief’. Vrijwel iedereen vindt zichzelf desgevraagd sportief.

Veel sporten kost veel tijd

Er zijn twee soorten veelsporters: de agenda draait om sport versus sport wordt tussen de rest van de afspraken gepland. Dit wordt deels bepaald door de mate van vrijheid in de agenda. Het spreekt voor zich dat dit ook van doen heeft met het type beoefende sport (team vs. individueel). Onvoldoende tijd wordt door veelsporters minder vaak als belemmering genoemd om te sporten dan door sporters. Dit is opvallend, omdat veelsporters meer tijd aan sport besteden en daarmee meer tijd vrij moeten maken voor sport.

Zitten er ook nadelen aan veel sporten?

De veelsporter realiseert zich dat er keerzijden kunnen zitten aan een groot aantal uur sporten. Het meest

genoemde nadeel zijn blessures. Hierbij komen de onrust en een negatief gevoel wanneer ze niet kunnen sporten. Verder is de veelsporter zich bewust dat te veel sporten niet goed voor de gezondheid is.

Conclusies

Veelsporters zijn niet eenduidig te typeren. Plezier en ontspanning zijn belangrijke motieven. De keerzijden zijn blessures en een negatief gevoel wanneer zij niet kunnen sporten. Daarnaast is sport een onderdeel van hun identiteit; zij kunnen zichzelf niet inbeelden zonder sport.

Literatuur

- 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).
- Boepple, L., Ata, R.N., Rum, R. & Thompson, J.K. (2016). Strong is the new skinny: A content analysis of fitpiration websites. *Body image*, 17.
- Leefstijlmonitor-aanvullend & Gezondheidsenquête, CBS i.s.m. RIVM, 2001-2017. Bewerking: Mulier Instituut.
- 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 behavior report*, 8.
- RIVM 29/4/2019, www.sportenbewegenin cijfers.nl

Dit factsheet is gebaseerd op “Altijd in beweging” (stageverslag), Wageningen Universiteit, Laurelynn Cornfield, april 2019.