

Verklaring verschil sportdeelname naar opleiding

Inventarisatie van mogelijke verklaringen

Remko van den Dool

Wesley van den Breul

Ine Pulles

Verklaring verschil sportdeelname naar opleiding

Inventarisatie van mogelijke verklaringen

Mogelijk gemaakt met financiële ondersteuning van het ministerie van VWS

Remko van den Dool

Wesley van den Breul

Ine Pulles

© Mulier Instituut
Utrecht, februari 2023

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 | T @mulierinstituut

Inhoudsopgave

1.	Inleiding	4
1.1	Aanleiding	4
1.2	Vraagstelling en opbouw rapport	4
1.3	Methoden en definities	7
2.	Betekenis opleiding voor sportdeelname	11
2.1	Ontwikkeling opleidingsniveau	11
2.2	Sportdeelname en opleidingsniveau	11
2.3	Andere relaties met opleidingsniveau	18
3.	Socialisatieprocessen	21
3.1	Ouders en sportsocialisatie van hun kinderen	21
3.2	Vrienden en sportsocialisatie	28
3.3	Socialisatie middelbareschoolperiode	29
3.4	Socialisatie door de buurt	31
3.5	Sociale omgeving tijdens volwassenheid	32
3.6	Cumulatie: sportsocialisatie kinderen en partner	34
4.	Omstandigheden sportbeoefening	37
4.1	Omstandigheden op en rond het werk	37
4.2	Persoonlijke omstandigheden	40
4.3	De woonbuurt	44
4.4	Recapitulatie omstandigheden	46
5.	Individuele kenmerken	48
5.1	Redenen voor deelname	48
5.2	Kennis en wijze informeren	50
5.3	Behoeftesportaanbod	51
5.4	Achtergrond sportkeuze	52
5.5	Cognitieve kenmerken	57
5.6	Individuele verschillen beschouwd	63
6.	Samenvatting en beschouwing	65
6.1	Samenvatting en conclusies	65
6.2	Beschouwing	69
6.3	Discussie methoden	71
	Literatuur	73

1. Inleiding

1.1 Aanleiding

Uit onderzoek naar sportdeelname blijkt stevast een fors verschil naar opleidingsniveau bij volwassenen. Waar een derde van de mensen met een lagere afgeronde opleiding wekelijks aan sport deelneemt, is dat bij hoger opgeleiden twee derde (Goossens et al., 2017). Deze kloof neemt in de loop der tijd verder toe.¹ Ook bij andere aan gezondheid gerelateerde leefgewoonten, zoals roken, is een fors verschil naar opleidingsniveau waar te nemen. André et al. (2018) laten daar diverse voorbeelden van zien.

Naast het (voltooide) opleidingsniveau zien we grote verschillen in sportdeelname naar leeftijd (jonger vaker), inkomen (hoger vaker), lichamelijke beperking (geen vaker), herkomst (Nederlands vaker) en ervaren gezondheid (gezonder vaker). Uiteraard bestaat bij deze kenmerken overlap met het opleidingsniveau. Hierbij valt de sterke dominantie van het opleidingsniveau op. Oudere hoogopgeleiden sporten vaker dan jongere lager opgeleiden, armere hoogopgeleiden vaker dan rijkere lager opgeleiden, hoger opgeleiden met een beperking vaker dan lager opgeleiden zonder beperking, hoger opgeleiden van niet-westerse herkomst vaker dan lager opgeleiden van Nederlandse herkomst en minder gezonde hoger opgeleiden vaker dan gezonde laag opgeleiden (zie hoofdstuk 2).

Het voorgaande laat zien dat de sportdeelname sterk onderscheidt naar het opleidingsniveau. Inzicht in de achtergronden hiervan kan helpen om stimuleringsbeleid voor sport en recreatief bewegen effectiever te maken. In dit rapport brengen we mogelijke werkzame mechanismen in beeld. Enerzijds op basis van literatuuronderzoek, anderzijds via data-analyse van enkele relevante enquête-bestanden. De insteek van het rapport is niet het vinden van definitieve antwoorden, maar het stimuleren van nader onderzoek naar de opmerkelijke samenhang van het opleidingsniveau en de sportdeelname. In de discussie aan het eind van dit rapport benoemen we verklaringen die we niet of onvoldoende konden toetsen, maar waar we een samenhang met deelname vermoeden.

Eerder onderzoek laat zien dat sportdeelname sterk verband houdt met de sportdeelname van de ouders in de kindertijd. Maar dit soort invloeden liggen voor bijna iedereen (ver) in de verleden tijd en zijn daarom lastig te onderzoeken. Wel zijn dit soort processen bij de huidige generatie kinderen eenvoudiger te onderzoeken. Naast het belang van de jeugdperiode bestaat bij de meeste mensen een fors tijdsbestek tussen de afronding van de opleiding en de vaststelling van de sportdeelname (moment van ondervragen). Het is daarom belangrijk om de invloeden naar fases op te delen. We bouwen het rapport op naar de fases kindertijd, middelbareschoolperiode en volwassenheid. Naast deze fases besteden we aandacht aan omstandigheden en individuele kenmerken die kunnen interacteren, zoals het doorzettingsvermogen, het sportieve talent en de ‘noodzaak’ om te bewegen vanwege een zittend beroep.

1.2 Vraagstelling en opbouw rapport

Het doel van het onderzoek is het verkrijgen van meer inzicht in werkzame mechanismen van de relatie tussen sportdeelname en het (voltooide) opleidingsniveau. Hierboven noemden we al de onderwerpen waar we in dit rapport aandacht aan willen besteden. Deze onderwerpen bespreken we in deze paragraaf in meer detail.

¹ Bij jongeren is het verschil in sportdeelname naar opleiding groter dan bij ouderen als we 2018 met 2001 vergelijken. Dit verklaart de toename van de kloof in de tijd (Goossens et al., 2017).

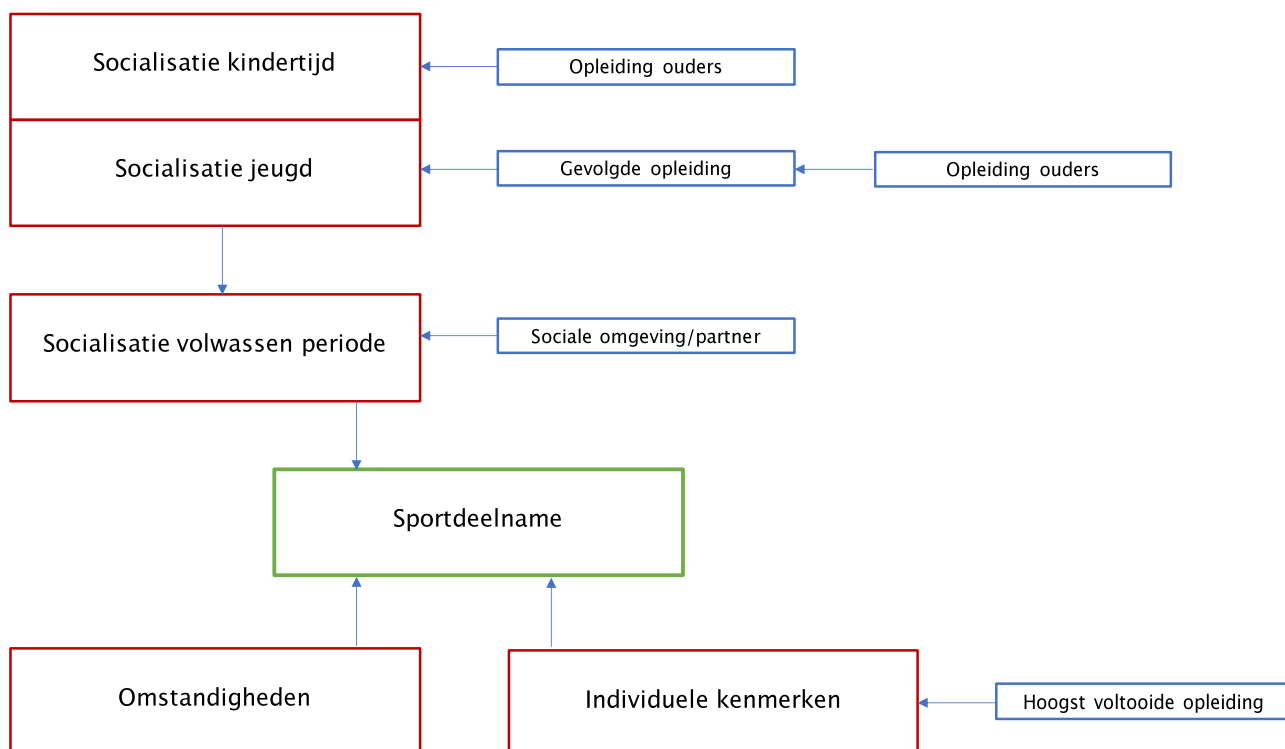
De potentiële verklaringen van het verschil in sportdeelname naar het opleidingsniveau van volwassenen hebben we in vijf categorieën ondergebracht. Dit betreft allereerst de beïnvloeding in het verleden van de opvoeding en eerdere ervaringen. Dit gaat om drie perioden: de kindertijd, de vorming tijdens de middelbareschoolperiode en de tijd dat men volwassen is. Deze perioden hebben invloed op de (actuele) individuele kenmerken. We veronderstellen voor elke periode een relatie met het opleidingsniveau. In eerste instantie het opleidingsniveau van de ouders, vervolgens het gevolgde niveau tijdens de middelbareschoolperiode of het uiteindelijk voltooide niveau bij de start van de volwassenheid.

De vierde categorie gaat over individuele kenmerken die het sportgedrag beïnvloeden. Niet alle kenmerken hebben een relatie met opleiding. Denk bijvoorbeeld aan genetische kenmerken die bijdragen aan sportsucces. De laatste categorie betreft de actuele omstandigheden in de omgeving. We beschrijven deze verklaringen en de verwachte onderlinge relaties kort. In figuur 1.1 geven we de onderdelen schematisch weer.

- **Rol socialisatie kindertijd (paragraaf 3.1).** Hieronder verstaan we de invloed die mensen tijdens hun jeugd ondergaan. Deze kan afkomstig zijn van ouders, familie, vrienden, school, sportomgeving of de buurt waarin mensen opgroeien. De veronderstelling is dat deze invloeden doorwerken op het volwassen leven.
- **Rol socialisatie tijdens de middelbareschooltijd (paragraaf 3.3).** In deze periode spelen invloeden van school, de financiële situatie van het huishouden en van de omgeving waarin men opgroeit een grotere rol. In deze fase beginnen eigen keuzen mee te spelen.
- **Sociale beïnvloeding volwassenen (paragraaf 3.5).** Het sportieve leerproces en beïnvloeding door de (sociale) omgeving tijdens de volwassenheid.
- **Omstandigheden (hoofdstuk 4).** Hier bespreken we de meer praktische zaken die het verschil in sportdeelname zouden kunnen verklaren, zoals het soort werk, de tijdsbesteding of de buurt.
- **(Actuele) individuele kenmerken van een persoon (hoofdstuk 5).** Te denken valt aan sportvoorkeuren, de behoefte aan sport, de redenen om deel te nemen en cognitieve kenmerken. Een voorbeeld van een cognitieve verklaring voor een actiever sportleven van mensen met een hogere opleiding is dat het met aspecten zoals doorzetten te maken heeft. Daarnaast is de kennis van het belang van sport en bewegen relevant om te bespreken.

Op elk van deze onderwerpen gaan we in dit rapport uitgebreid in. In hoofdstuk 6 beschouwen we de uitkomsten en vatten we deze samen, waarbij het accent op deze onderwerpen ligt.

Figuur 1.1 De (door)werking van opleiding en socialisatie in (actuele) sportdeelname



In tegenstelling tot modellen voor gedragsverandering, zoals de *theory of planned behaviour* (Ajzen, 1985) en de *ecological systems theory* (Bronfenbrenner 1974,), veronderstellen we een rol van socialisatieprocessen en opvoeding op de sportdeelname tijdens de volwassenheid (zie paragraaf 3.5). In de genoemde modellen hebben deze processen slechts een bescheiden rol. Het belang van deze socialisatie laten we via tabellen en literatuurbeschrijvingen in hoofdstuk 3 zien. We leggen daarbij de relatie met het (gevolgde) opleidingsniveau (van de ouders).

Met name het ecologisch model is overigens meer een raamwerk dan een theorie en niet specifiek bedoeld om sportdeelname te verklaren. Bauman et al. (2012) hebben wel een model opgesteld om fysieke inspanning te verklaren. Hoewel het een invulling van onderdelen van het model van Bronfenbrenner betreft, laat deze de uitwerking de invloed hiervan op de sportdeelname open. Daarnaast besteden zij nauwelijks aandacht aan het socialisatieproces tijdens de jeugdijaren. Dit geldt ook voor de theorie van Ajzen. Dit model veronderstelt een rationele keuze om gedrag te vertonen, maar is niet ontwikkeld om gewoontegedrag te verklaren. Onze veronderstelling in dit rapport is dat gaan of blijven sporten wel een (rationele) rechtvaardiging kent, maar sterk door eerder ontwikkelde invloeden, gedachten en gewoonten is ontwikkeld (ofwel socialisatie).²

² Voor de uitleg van de term socialisatie volgen we Wikipedia (februari 2022). Socialisatie is het dwingende proces waarbij iemand, bewust en onbewust, door internalisering de waarden, normen en andere cultuurkenmerken van hun groep krijgt aangeleerd. Het is een levenslang proces.

1.3 Methoden en definities

In deze paragraaf lichten we de methode toe. Verder beschrijven we de gehanteerde definities van sportdeelname, de sociaaleconomische status en het opleidingsniveau zelf. Daarbij verantwoorden we ook de gebruikte terminologie om naar de opleidingsverschillen te verwijzen.

Methoden

Voor dit rapport hebben we geen systematisch literatuuronderzoek uitgevoerd. Dat betekent dat we niet met enkele centrale zoektermen hebben gewerkt. Daarvoor is de opzet van ons rapport te kleinschalig.

Naast de geraadpleegde literatuur maken we gebruik van enquêtedata. We maken bij deze databronnen voor zoveel mogelijk dezelfde keuzen bijvoorbeeld voor de leeftijdsbegrenzing. Hoewel we toegang hebben tot veel databestanden van actuele enquêtes, konden we niet voor elk onderwerp over relevante data beschikken. Voor dit rapport maken we gebruik van eerder uitgevoerd vragenlijstonderzoek onder de Nederlandse bevolking. Dit betreft de bevolkingsenquêtes Gezondheidsenquête, LeefstijlMonitor-aanvullend Sport en bewegen, Nationaal Sportonderzoek (NSO), Vrijetijdsomnibus (VTO), Tijdbestedingsonderzoek (TBO), LISS Panel (Centerdata) en Eurobarometer. We beschrijven deze onderzoeken beknopt.

Gezondheidsenquête/Leefstijl Monitor-Kern (LSM-k)

Een onderzoek onder bijna 10.000 Nederlanders van alle leeftijden uitgevoerd door het CBS. Het hele jaar door nodigt het CBS de deelnemers voor het onderzoek uit. Het CBS maakt gebruik van een steekproef uit de gemeentelijke basisadministratie (GBA) van de gemeenten. Het gaat om personen van alle leeftijden die in particuliere huishoudens wonen. Het onderzoek met de huidige vraagmodules sport en bewegen loopt vanaf 2001, maar de voorloper stamt uit 1981. Vanaf de start stellen enquêteurs de vragen in een persoonlijk gesprek (face-to-face). Een gedeelte van de vragen vullen de respondenten zelf in een vragenlijstboekje in. In 2010 is de opzet van het onderzoek aangepast door bevraging via internet en de telefoon mogelijk te maken. In 2014 vervielen de telefonische mogelijkheid tot het beantwoorden van de vragen en het vragenlijstboekje. Vanaf 2014 brengt het RIVM de informatie over beweeggedrag uit onder de naam Leefstijlmonitor en plaatst het de informatie op de website sportenbewegenincijfers.nl. De voor dit rapport relevante onderwerpen van deze enquête zijn de deelname aan sport en recreatief bewegen, de overlap met andere groepen en achtergrondvragen zoals de ervaren gezondheid. Het CBS beschikt over nadere informatie over dit onderzoek ([Gezondheidsenquête vanaf 2014](#)).

Leefstijlmonitor-aanvullend Bewegen en Ongevallen (LSM-a)

De LSM-a Bewegen en Ongevallen voert het CBS uit in opdracht van het ministerie van VWS en het RIVM. De aanvullende modules van de Leefstijlmonitor dienen als aanvulling op de jaarlijkse kern van de Leefstijlmonitor (Gezondheidsenquête Kern voor het thema sport en bewegen). De Gezondheidsenquête en LSM-a zijn twee losstaande onderzoeken, maar kennen een vergelijkbare opzet, zoals een steekproef uit het bevolkingsregister. De dataverzameling vindt vanaf 2015 om de twee jaar plaats. In 2021 is wederom een meting uitgevoerd (eind 2021 afgerond). De laatste meting die we voor dit rapport gebruiken komt uit 2019. Het gaat in LSM-a om informatie die minder frequent nodig is en waar dieper op bepaalde onderwerpen wordt ingegaan. Centrale onderwerpen zijn beweeggedrag, sportdetails, zitgedrag en ongevallen. Zie de RIVM-website voor nadere informatie (30 juli 2021; [Onderzoeksbeschrijving Aanvullende Module Bewegen en Ongevallen](#)).

Vrijetijdsomnibus (VTO). Voor deze enquête zijn personen in het bevolkingsregister geselecteerd van 6 jaar en ouder. Het CBS voert dit onderzoek uit in de wintermaanden (november-februari). De metingen waren in 2012, 2014, 2016, 2018 en 2020. Elke meting bevat circa 3.000 respondenten. In dit rapport

hebben we de meting met vragen over motivatie (uit 2020) gebruikt. Voor de metingen tot en met 2018 was het Sociaal en Cultureel Planbureau de opdrachtgever. Voor 2020 waren dat de ministeries van VWS en OCW. De onderwerpen van dit onderzoek zijn sport en cultuur. Nadere informatie over dit onderzoek is te vinden op de website van het CBS over microdata ([VTO: Vrijetijdsomnibus](#)).

Nationaal Sportonderzoek (NSO)

Dit onderzoek vindt op initiatief van het Mulier Instituut plaats onder een onlinepanel van een onderzoeksbureau. Het bureau verkrijgt de respondenten via eerder door hen uitgevoerd onderzoek (soms kunnen respondenten zichzelf aanmelden). Uit een groot bestand met respondenten selecteert het bureau respondenten op basis van kenmerken waarop zij later de steekproef wegen. Voor elke meting worden minimaal 1.500 respondenten van 16 tot 80 jaar ondervraagd over verschillende sportgerelateerde onderwerpen. De metingen vinden in het voor- en najaar plaats.

Tijdbestedingsonderzoek (TBO)

In dit rapport passen we de meting van 2016 toe. Voor deze meting heeft het CBS in opdracht van het Sociaal en Cultureel Planbureau respondenten geselecteerd uit het bevolkingsregister (10 jaar of ouder). Bijna 2.400 mensen hebben gedurende een week in 2016 een dagboekje bijgehouden. Voor en na deze registratie werden interviews afgenomen door enquêteurs. In het dagboek konden respondenten kiezen uit recreatief wandelen en fietsen en diverse sportactiviteiten. In de vragenlijsten vooraf en achteraf is informatie verzameld over (sport)gewoonten (de registratie zelf is een momentopname).

LISS Panel (Centerdata)

Het panel bestaat uit 5.000 huishoudens waarvan 7.500 individuen meewerken. De selectie van de panelleden vond plaats met een steekproef uit het bevolkingsregister. De leden van het panel nemen voor langere tijd deel (via onlinebevraging). De opdrachtgevers van de onderzoeken zijn universiteiten en onderzoeksinstituten (vooral psychologie en sociologie). Door het panel-karakter kunnen de antwoorden van verschillende studies op respondentniveau worden vergeleken.

Eurobarometer

Een onderzoek in opdracht van de Europese Unie onder de leden van de Unie, doorgaans onder 1.000 inwoners van een land. De onderzoeken vinden vier keer per jaar plaats en kennen meerdere onderwerpen (waaronder soms sport). In de toegepaste meting (88.4, 2017) vonden de interviews via een enquêteur plaats.

Het Mulier Instituut heeft de analyses op de enquêtedata uitgevoerd. Voor de CBS-enquêtes geschiedde dat via de Remote Access-faciliteit van het CBS. We hebben in deze faciliteit voor de onderzoeken analysebestanden gemaakt. In deze bestanden zijn meerdere meetjaren aan elkaar gekoppeld en de namen van variabelen op elkaar afgestemd (evenals de onderliggende waarden). Op deze manier kunnen we vergelijken in de tijd en voegen we daarnaast meetjaren samen als het aantal waarnemingen voor een meetjaar te laag is om verantwoorde uitspraken te kunnen doen. Met name het aantal waarnemingen van dwarsverbanden valt soms laag uit. Alle enquêtegegevens van de onderzoeken zijn gewogen, waardoor onderbelichte groepen evenredig in de uitkomsten vertegenwoordigd zijn. Voor sommige deelonderwerpen kunnen we putten uit een specifieke enquête. Voor deze onderwerpen kunnen we wat verder kijken dan de (bivariate) verbanden.

Definitie sportdeelname

Ons rapport richt zich vooral op (regelmatige) sportdeelname, maar soms nemen we informatie over (recreatief) bewegen mee. Afhankelijk van de gebruikte enquêtedata operationaliseren we de regelmaat op twee manieren. Allereerst de wekelijkse sportdeelname en ten tweede een minimale jaarlijkse sportfrequentie. Voor de minimale frequentie kiezen we doorgaans voor veertig keer per jaar of vaker. Dit

lijkt (in de praktijk) het meest op wekelijkse deelname, hoewel sommigen de deelname ook tot de zomer beperken (zoals zeilers). Voor één analyse gaan we uit van een sportdeelname van zestig keer per jaar (veertig keer of vaker was niet beschikbaar).

Sociaaleconomische status

Onderzoekers verwijzen dikwijls naar de sociaaleconomische status (SES) van individuen als een combinatie van het huishoudinkomen en het hoogst voltooide opleidingsniveau. In veel van de in dit rapport aangehaalde literatuur staat deze SES centraal, aangezien uitspraken over het opleidingsniveau niet altijd beschikbaar zijn en SES voor een fors deel samenvalt met het niveau. Maar dat laatste geldt natuurlijk niet altijd. Genoeg lager opgeleide mensen hebben bijvoorbeeld een bovenmodaal gezinsinkomen, waardoor zij niet in een lage SES-groep vallen. Waar we zelf data analyseren, onderscheiden we steeds het opleidingsniveau. Maar waar deze data niet beschikbaar zijn, gebruiken we SES. Een lage SES vergelijken we met een lager opleidingsniveau, een hogere SES met een hoger niveau.

Lastige keuze: laag, middelbaar en hoog opleidingsniveau

De gangbare omschrijvingen om onderscheid te maken naar opleidingsniveau zijn laag, middelbaar en hoog. Deze indeling wordt steeds vaker als discriminerend ervaren: lager kent een associatie met minderwaardig. Welke keuzen maken wij voor dit rapport?

Aan de bestaande indeling liggen twee kenmerken ten grondslag. De indeling geeft het belang van cognitie van een opleidingsniveau weer. Denk aan het verschil tussen handelsrekenen op het vmbo en wiskunde op een universiteit. Het leren van praktische vaardigheden zoals stuken en schoenmaken speelt in deze indeling geen rol. Het tweede aspect is dat een hoger opleidingsniveau, via de gangbare routes, meer studietijd vraagt dan een lager niveau (in jaren). Na de basisschool is dat vier jaar voor een vmbo-opleiding en tien jaar voor een universitaire opleiding (zes jaar vwo, vier jaar universiteit).

Als alternatieve indeling zien we steeds vaker een onderscheid naar meer of minder praktisch opgeleid. Een probleem met deze omschrijving is dat bij zowel lager als middelbaar en hoger opgeleiden soms praktische vaardigheden centraal staan. Denk aan een hersenchirurg, brandweerman en timmerman. Voor deze functies zijn (cognitieve) oplossingsvaardigheden onontbeerlijk. Daarnaast bestaan administratieve functies waarvoor een lager opleidingsniveau voldoet, maar waarvoor geen speciale praktische vaardigheden noodzakelijk zijn.

Een andere alternatieve indeling bestaat uit het vaststellen van de opleidingsduur. Dat komt vooral neer op andere categorienamen van dezelfde indeling, lang vervangt hoog, middellang middelbaar en korter lager. Voor een internationale vergelijking van opleidingsniveaus is deze vergelijking van opleidingsduur zeker van nut, aangezien de opleidingsniveaus tussen landen lastig zijn te vergelijken (zie de Europese vergelijking in figuur 2.2).

Los van deze overwegingen is van veel van het onderzoek dat we in dit rapport aanhalen alleen het globale opleidingsniveau voorhanden (laag, middelbaar en hoger). Daarom kiezen we voor de traditionele benaming van het niveau om verwarring te voorkomen. We realiseren ons dat deze indeling niet ideaal is. Gezien het belang van het opleidingsniveau in de verklaring van sportdeelname vinden we dat te rechtvaardigen.

In het rapport gaan we waar mogelijk uit van het hoogst voltooide opleidingsniveau van een individu. Het gevolg van deze focus is dat we ons richten op het moment waarop in de praktijk bijna iedereen dit niveau heeft bereikt. We kiezen daarbij voor mensen van 25 jaar of ouder. We maken deze keuze omdat op deze leeftijd de meeste mensen hun hoogste opleidingsniveau hebben bereikt. Mensen die met een

promotie bezig zijn of een opleiding tot medisch specialist volgen, hebben doorgaans eerst een universitaire opleiding afgerond.

De drie niveaus delen we als volgt in. Mensen met een hogere opleiding hebben een diploma van een instelling van het hoger beroepsonderwijs of van een universiteit waar zij een volledig curriculum hebben doorlopen. Middelbaar opgeleiden hebben als hoogst voltooide opleiding een volledig doorlopen curriculum van een opleiding van het middelbaar beroepsonderwijs (niveau 3 of 4) of van havo of vwo. Mensen met een lagere opleiding hebben geen voltooide opleiding op de twee voorgaande niveaus. Zij hebben geen afgeronde opleiding of een voltooide opleiding mavo, vmbo of lager beroepsonderwijs. Waar deze indeling afwijkt, bijvoorbeeld omdat de indeling voor een specifiek onderzoek niet beschikbaar is, geven we dat aan.

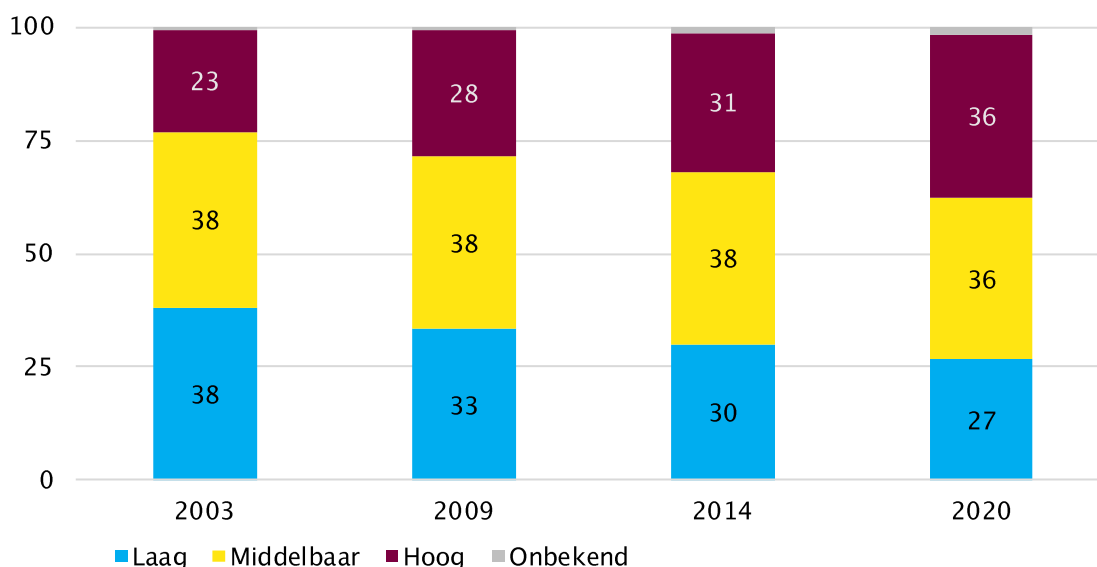
2. Betekenis opleiding voor sportdeelname

In dit hoofdstuk beschrijven we het belang van het opleidingsniveau voor de sportdeelname. Eerst beschrijven we echter de ontwikkeling van het opleidingsniveau zelf. Daarna gaan we in op diverse aspecten van de relatie van sportdeelname met opleiding. In de derde paragraaf stippen we enkele andere gebieden aan waar een sterk onderscheid naar opleidingsniveau bestaat.

2.1 Ontwikkeling opleidingsniveau

Geleidelijk neemt het opleidingsniveau van de Nederlandse bevolking toe (25 jaar of ouder; figuur 2.1). In 2003 was 23 procent hoger opgeleid en in 2020 was dat 36 procent. Tegelijkertijd zien we dat het percentage lager opgeleiden afneemt (38% in 2003 en 27% in 2020). Het percentage mensen met een middelbare opleiding blijft relatief stabiel (38% in 2003 en 36% in 2020). Van de 25- tot 45-jarigen heeft de helft in 2020 een hogere opleiding voltooid, tegenover 12 procent met een lagere opleiding (niet in figuur). Bij de 75-plussers is meer dan de helft lager opgeleid (57%) en 15 procent hoger. Deze cijfers laten zien dat het opleidingsniveau in de toekomst zal blijven toenemen.

Figuur 2.1 Ontwikkeling hoogst voltooide opleidingsniveau, 2003–2020, bevolking 25 jaar of ouder (in procenten)



Bron: CBS Enquête Beroepsbevolking (EBB 2003–2020). Gevonden op Open data CBS.nl. Bewerking Mulier Instituut.

Vanaf halverwege 2009 tellen bachelorsdiploma's voor wetenschappelijk onderwijs en hoger beroepsonderwijs als hoger voltooide opleiding. Dit kan een zekere vertekening veroorzaken.

2.2 Sportdeelname en opleidingsniveau

In deze paragraaf diepen we de relatie tussen het opleidingsniveau en de sportdeelname uit. Eerst kijken we naar kenmerken van mensen met een lagere, middelbare en hogere opleiding in het algemeen. Vervolgens gaan we in op het opleidingsniveau afgezet naar sportdeelname in relatie met andere kenmerken van individuen. We kijken verder welke specifieke sporttakken en recreatieve beweegvormen een onderscheid naar opleiding kennen. Vervolgens beschrijven we de sportloopbaan naar

opleidingsniveau. Hierna volgt een analyse van de deelname in de landen van de Europese Unie in relatie tot de opleiding.

Sportdeelname, opleiding en andere kenmerken

Voor een beter begrip beschrijven we eerst de groepen lager, middelbaar en hoger opgeleiden naar enkele achtergrondkenmerken. De informatie is afkomstig van de CBS-Gezondheidsenquête. De uitkomsten zijn gebaseerd op 25- tot 80-jarigen en op de periode 2016-2020 (tabel 2.1).

Drie vijfde (61%) van de lager opgeleiden is 55 tot 80 jaar, tegenover 30 procent van de hoger opgeleiden. Van de lager opgeleiden heeft 14 procent een niet-westerse herkomst, tegenover 9 procent van de hoger opgeleiden. 38 procent van de mensen met een lagere opleiding ervaart een minder goede gezondheid (15% hoger opgeleiden). Van de hoger opgeleiden heeft 30 procent een lichamelijke beperking en/of chronische aandoening, tegenover 51 procent van de mensen met een lagere opleiding. Lager opgeleiden hebben een lager inkomen dan mensen met een hogere opleiding (69% twee hoogste inkomensgroepen; lager opgeleiden 28%). Over de tijd gezien (in vergelijking met 2001-2005; niet in tabel) neemt het opleidingsniveau van met name jongeren toe. Bij ouderen zien we vooral de vroegere verhouding naar opleidingsniveau terug: een relatief groot deel is lager opgeleid.

Tabel 2.1 Kenmerken in relatie tot opleidingsniveau, 2016–2020, bevolking 25–79 jaar (in procenten)

	Lager (n=8.306)	Middelbaar (n=12.479)	Hoger (n=11.090)
Leeftijd			
25–34	9	20	25
35–54	30	43	45
55–69	37	28	23
70–79	24	10	8
Besteedbaar inkomen			
1e kwintiel	22	13	8
2 ^e	28	17	8
3 ^e	22	23	15
4 ^e	17	26	26
5e kwintiel	11	21	42
Herkomst			
Nederlands	77	79	79
Westers	9	10	12
Niet-westers	14	11	9
Algemene gezondheidstoestand			
(Zeer) gezond	62	76	85
Gaat wel/slecht	38	24	15
Lichamelijke beperking en/of chronische aandoening			
Ja	51	39	30
Nee	49	61	70

Bron: CBS Gezondheidsenquête, 2016–2020. Bewerking Mulier Instituut

Om inzicht te krijgen in het belang van de opleiding hebben we de sportdeelname tegen de kenmerken van de vorige tabel gekruist (tabel 2.2). In de tabel geven we de frequente sportdeelname weer (wekelijks of vaker), waarbij we de hoogst voltooide opleiding weer afzetten tegen andere persoonlijke kenmerken. Deze tabel is gebaseerd op ruim 30.000 respondenten in de jaren 2016-2020. Ondanks dit forse aantal waarnemingen zijn bepaalde groepen minder goed vertegenwoordigd, zoals hoogopgeleide mensen van niet-westerse afkomst (n=665), hoger opgeleiden in het laagste inkomenskintiel (n=621) en lager opgeleide jongeren (n=609).

De uitkomsten zijn puntsgewijs:

- Jongeren nemen vaker aan sport deel dan ouderen. Bij een uitsplitsing zien we echter dat meer 70-79-jarige hoger opgeleiden (53%) wekelijks sporten dan 18-34-jarige lager opgeleiden (37%).
- Meer mensen met een hoog inkomen nemen aan sport deel. Maar daarbinnen zien we dat meer hoger opgeleiden met lagere inkomens (57%) dan lager opgeleiden met hogere inkomens (44%) wekelijks aan sport deelnemen. De combinatie van opleidingsniveau en (gezins)inkomen gebruiken we ook om de sociaaleconomische status aan te duiden.
- Minder mensen met een niet-westerse herkomst sporten wekelijks. Meer hoger opgeleiden onder hen (60%) sporten echter dan lager opgeleiden van Nederlandse herkomst (33%).
- Mensen met een goede gezondheid sporten vaker. Meer hoger opgeleiden met een minder goede gezondheid (50%) dan mensen met een lagere opleiding met een goede gezondheid (37%) zijn wekelijkse sporters.
- In het algemeen nemen mensen met een lichamelijke beperking of chronische aandoening minder regelmatig deel aan sport. Nader uitgesplitst naar opleiding zien we dat meer hoger opgeleiden met een beperking regelmatig een sport beoefenen (60%) dan lager opgeleiden zonder beperking (38%).

Zowel inkomen als leeftijd hangen net als het opleidingsniveau sterk samen met sportdeelname. Maar we zien dat het opleidingsniveau belangrijker is (in statistische analyse vastgesteld). Een verklaring kan zijn dat hoogopgeleide jongeren soms nog niet veel verdienen, terwijl het percentage frequente sporters in deze groep wel hoog is.

Tabel 2.2 Wekelijkse deelname sport naar achtergrondkenmerken en opleidingsniveau, 2016–2020, bevolking 25–79 jaar (in procenten)

	Lager (n=8.306)	Middelbaar (n=12.479)	Hoger (n=11.090)
Bevolking, 25–79 jaar	32	49	68
Leeftijd			
25–34	37	55	75
35–54	31	50	69
55–69	32	44	61
70–79	30	44	53
Besteedbaar inkomen			
1e kwintiel	22	36	57
2 ^e	27	40	56
3 ^e	34	48	63
4 ^e	42	52	67
5e kwintiel	44	59	74
Herkomst			
Nederlands	33	50	69
Westers	30	46	64
Niet-westers	26	41	60
Algemene gezondheidstoestand			
(Zeer) gezond	37	53	71
Gaat wel/slecht	23	34	50
Lichamelijke beperking en/of chronische aandoening			
Ja	26	40	60
Nee	38	54	71

Bron: CBS Gezondheidsenquête, 2016–2020. Bewerking Mulier Instituut

Als we naar de leeftijdsgroepen kijken, valt op dat bij ouderen het verschil in opleiding naar opleidingsniveau kleiner is dan bij de jongere groep. Bij de oudere groep zitten relatief meer mensen die onder hun niveau zijn opgeleid en in hun jeugd nooit met sport hebben kennism gemaakt. Het verschijnsel dat hoger opgeleiden vaker aan sport deelnemen dan lager opgeleiden, neemt toe in de tijd. Bij een vergelijking van het verschil van het percentage hoger opgeleide sporters minus het percentage lager opgeleide sporters zien we voor de periode 2016-2020 een verschil van 36 procentpunten en voor de periode 2001-2005 28 procentpunten (niet in tabel). Destijds was het percentage sporters onder hoogopgeleide ouderen nog lager dan onder lager opgeleide jongeren (36 vs. 42%).

Opleiding naar sportieve activiteit

Hiervoor hebben we de relatie met andere kenmerken besproken. Hier kijken we naar beoefende sporten en wandelen en fietsen in de vrije tijd voor de periode 2015-2020. Ook voor deze activiteiten geldt dat zij naast het opleidingsniveau invloed ondervinden van bijvoorbeeld de leeftijd en het inkomen.

We zien dat het opleidingsniveau minder onderscheidend is voor wandelen en fietsen (tabel 2.3), maar het verschil tussen hoger en lager opgeleiden is nog steeds 10 procentpunten (2016-2020). In vergelijking met een eerdere periode, 2001-2005, lijkt het verschil voor fietsen in de vrije tijd verder toe te nemen. Het verschil in wekelijkse sportdeelname tussen lager en hoger opleidingsniveau laat in vergelijking met de eerdere periode een groei zien. Waar het eerst 28 procentpunten was, is het voor de periode 2016-2020 36 procentpunten. 17 procent van de lager opgeleiden doet niet wekelijks aan een sport en wandelt en fietst niet op wekelijkse basis.

Qua sport zien we vooral dat hoger opgeleiden vaker een duursport beoefenen. Ook als we alleen kijken naar wekelijkse sporters. Door zowel lager als hoger opgeleiden wordt het cluster sporten fitness, aerobics en gymnastiek het meest beoefend. Hoewel hoger opgeleiden dit veel vaker beoefenen, ligt de verhouding als we alleen naar sporters kijken voor beide groepen gelijk (niet in tabel). Veldsporten en sporten in kleinschalige ruimten, zoals tafeltennis, yoga en vechtsporten, beoefenen hoger opgeleiden relatief vaker (ook als we alleen naar sporters kijken). Lager opgeleiden zwemmen relatief vaker dan hoger opgeleiden. Wel zien we dat met name lager opgeleiden minder zijn gaan zwemmen.

Tabel 2.3 Sportieve activiteiten (wekelijkse deelname), naar opleiding en periode, bevolking 25 jaar en ouder (in procenten)

	2016-2020			2001-2005		
	Lager (n=8.306)	Middelbaar (n=12.479)	Hoger (n=11.090)	Lager (n=11.134)	Middelbaar (n=10.344)	Hoger (n=7.015)
Sportdeelname	31	47	67	30	46	58
Duursport (openbare ruimte)	9	16	28	5	12	17
Veldsport	4	8	13	6	11	16
Zaalsport	1	2	4	2	5	7
Fitness, aerobics, gymnastiek	17	25	33	14	19	23
Ruimte kleinschalige sport	4	6	12	3	4	6
Zwembad	4	4	6	7	7	8
Overig	3	5	8	3	5	6
Wandelen (vrije tijd)	68	73	79	56	60	67
Fietsen (vrije tijd)	52	55	64	48	53	57
Sporten, wandelen, fietsen	83	89	95	81	88	93
Geen sport, wandelen of fietsen	17	11	5	19	12	7

Bron: CBS Gezondheidsenquête, 2001-2005 & 2016-2020. Bewerking Mulier Instituut.

Sportloopbaan

Voor de verdere invulling van de betekenis van de sportdeelname naar opleidingsniveau beschrijven we de sportloopbaan van volwassenen. We kijken naar het sportieve leven tot nu toe (tabel 2.4). Voor deze tabel hebben we gekozen voor de leeftijdsgroep 40 tot 60 jaar om generatie-effecten te verkleinen. De uitkomsten zijn afkomstig van het Nationaal Sportonderzoek uit 2010 van het Mulier Instituut. Met een vragenlijst hebben we het sportverleden van de respondenten gereconstrueerd.

Meer dan de helft van de hoger opgeleiden blijkt al meer dan 25 jaar sport te beoefenen. Voor lager opgeleiden is dat 30 procent. Een relatief groot deel van de lager opgeleiden heeft geen sportverleden (31%, tegenover 11% van de hoger opgeleiden). Drie vijfde van de hoger opgeleiden is vóór het dertiende levensjaar begonnen met sport beoefenen (60%). Voor de lager opgeleiden was dat 36 procent.

Door levensgebeurtenissen kan de sportdeelname onderbroken zijn (o.a. geboorte kinderen, verhuizing naar andere woonplaats, een studie). Van zowel de hoger als de lager opgeleide 40- tot 60-jarigen heeft ongeveer een vijfde een 'sportpauze' van vijf jaar of langer gekend (22% resp. 19%). Voor en na deze pauze beoefenden zij wel een sport. Het grootste deel van de hoger opgeleiden kende geen sportpauze (67%), net als de helft van de lager opgeleiden (50%). Als we deze cijfers corrigeren voor sportdeelname, vervalt dit verschil overigens vrijwel geheel. Wel zou een beperkte sportpauze kunnen samenhangen met de sportfaciliteiten waarover studenten aan een universiteit en hbo-instelling tijdens hun studie kunnen beschikken.

Opvallend is verder dat hoger opgeleiden meer verschillende sporten hebben beoefend dan lager opgeleiden, ook na correctie voor niet-sporters. Een vijfde van de lager opgeleide 40- tot 60-jarigen heeft in het leven één sport beoefend (21%), tegenover 11 procent van de hoger opgeleiden. Tot slot is een groot deel van de hoger opgeleiden meer dan tien jaar lid geweest van een sportvereniging (55% vs. 29% voor lager opgeleiden).

Tabel 2.4 Sportloopbaan naar voltooid opleidingsniveau, bevolking 40–59 jaar (in procenten)

	Bevolking 40–59 jaar (n=1.400)	Lager (n=488)	Middelbaar (n=529)	Hoger (n=383)
Aantal jaren gesport in leven				
>25 jaar	42	30	41	55
11–25 jaar	23	20	25	23
1–10 jaar	14	18	14	11
Geen sportdeelname in leven	21	31	20	11
Startleeftijd sport				
Na 25–ste jaar	16	18	16	13
13–24 jaar	15	15	15	16
1–12 jaar	48	36	49	60
Geen sportdeelname in leven	21	31	20	11
Periode van 5 jaar met sport in het algemeen gestopt, later weer hervat				
Minimaal 5 jaar sportpauze	23	19	27	22
Geen sportpauze	56	50	53	67
Geen sportdeelname in leven	21	31	20	11
Aantal beoefende sporten in leven				
5–10	27	15	26	40
2–4	37	32	39	38
1	16	21	15	11
Geen	21	31	20	11
Duur lidmaatschap in leven				
>10 jaar lid	42	29	42	55
1–10 lid	19	20	19	16
Geen lidmaatschap (sporter)	18	19	19	17
Geen sportdeelname in leven	21	31	20	11

Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO online panel GfK), oktober 2010, Mulier Instituut.

Uit hetzelfde onderzoek (NSO 2010) komen nog andere interessante cijfers voor de groep 40- tot 60-jarigen boven water (niet in tabel):

- Hiervoor zagen we dat hoger opgeleiden meer sporten hebben beoefend in hun leven. We vinden ook dat zij met meer sporten zijn gestopt (2,7 vs. 1,4 voor lager opgeleiden). Meer dan de helft van de gestopte sporten hebben ze tien jaar of langer beoefend. Zij lijken dus meer te variëren, mogelijk afhankelijk van de levensfase en de behoefte.
- Hoger opgeleiden zijn ook iets vaker herintreder van een eerder gestopte sport (0,6 vs. 0,2 voor lager opgeleiden).
- Van deze leeftijdsgroep heeft de helft van de lager opgeleiden tot het twintigste jaar geen sport beoefend (52%), tegenover ongeveer een kwart van de hoger opgeleiden (27%). De sportdeelname van de huidige generatie jongeren is aanzienlijk hoger.

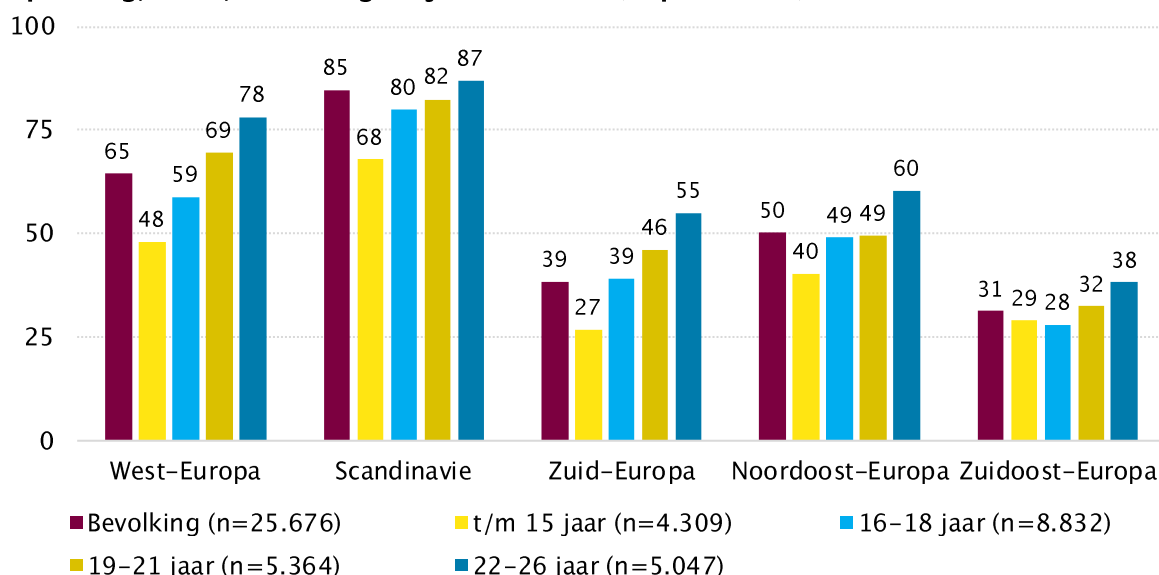
Vroeg starten, meerdere sporten beoefenen, langdurig lidmaatschap van een sportclub en een ononderbroken deelname lijken samen te hangen met een lange sportloopbaan.

Opleiding en sportieve activiteiten in Europa

Het grootschalige onderzoek van de Europese Commissie, de Eurobarometer, meet regelmatig sportdeelname inclusief lichamelijke oefeningen, zoals in 2017 (figuur 2.2). De vergelijking van opleidingsniveaus in Europa is niet mogelijk. Daarom leiden we het indicatieve opleidingsniveau af uit de leeftijd waarop de respondenten met de opleiding zijn gestopt (al of niet afgerond). De aanname is dat hogere opleidingen meer tijd vragen. We geven in de tabel de deelname aan sport en lichaamsbeweging per Europese regio weer afgezet tegen de duur van de opleiding.

In de Europese Unie bestaat een verschil naar opleidingsduur voor sport en lichamelijke oefening. Wel is het verschil minder prominent dan voor de deelname in Nederland. We zien met name voor West- en Zuid-Europa een verschil in deelname naar aantal jaar opleiding: hoe langer de opleidingsduur, hoe groter het percentage deelnemers. Voor Scandinavië en Noordoost-Europa zien we een wat kleiner verschil naar de duur van de opleiding, maar nog steeds bestaat de samenhang tussen meer scholing en een hogere deelname. Overigens verschillen de regio's sterk in wekelijkse deelname aan sport en lichamelijke oefening.

Figuur 2.2 Wekelijkse deelname sport en lichamelijke oefening, naar regio en aantal jaar opleiding, 2017, bevolking 25 jaar of ouder (in procenten)



Bron: Eurobarometer 88.4, december 2017, bewerking Mulier Instituut

2.3 Andere relaties met opleidingsniveau

Het opleidingsniveau hangt samen met leefgewoonten. Daarnaast kiezen mensen vaker een partner met een vergelijkbaar opleidingsniveau, waardoor samenhangen elkaar versterken. Uiteindelijk zien we ook dat het opleidingsniveau van iemands kinderen samenhangt met het eigen opleidingsniveau. Deze drie samenhangen lichten we kort toe om het gevonden verschil voor sportdeelname in een context te plaatsen.

Andere leefstijlen

Het onderscheid naar opleidingsniveau is voor de deelname aan sport vrij sterk. Maar ook bij andere onderwerpen zien we soms forse verschillen naar opleiding. André et al. (2018) geven aan dat opleiding een rol speelt bij roken, alcohol drinken, overgewicht hebben, groente eten, fruit eten en voldoende bewegen. Met uitzondering van alcohol drinken zien we voor de andere onderwerpen dat lager opgeleiden een minder gezonde leefstijlkeuze maken dan hoger opgeleiden. Bij alcohol drinken is dat niet zo. Van de

wekelijkse sporters drinkt een hoger percentage alcohol dan de niet-(wekelijkse) sporters (Van den Dool, 2020).

Keuze partner

Reeds in de jaren zestig is onderzoek gedaan naar welke zaken meespelen in de partnerkeuze. Zo vonden Kerckhoff en Davis (1962) dat dezelfde sociale status de kans op langduriger relaties vergroot. Berscheid en Reis (1998) betogen dat voor persoonlijke relaties in het algemeen overeenkomstige interesses en achtergronden belangrijk zijn. Het opleidingsniveau is een van deze kenmerken. Dit zien we terug bij relatiewebsites, waar het een belangrijk selectie criterium is. De website e-matching.nl laat zelfs alleen hoger opgeleiden toe.

In Nederland is partnerkeuze en opleidingsniveau onderzocht door Uunk en Ultee (1995). Zij stelden vast dat over een langere periode (1947-1995) opleidingsniveau en partnerkeuze sterk samenhangen (48% verklaarde variantie³). Verder zien we dat in de periode 2014-2015 58 procent van de universitair opgeleiden een partner van hbo-/wo-niveau heeft, tegenover 6 procent van de lager opgeleiden (André et al., 2018). Deze cijfers zijn inclusief de mensen zonder partner (circa een kwart van beide groepen; 76% resp. 8% voor mensen met partner).

Overeenkomst opleiding ouders en kinderen

Het Centraal Planbureau heeft onderzoek gedaan naar de effecten van het opleidingsniveau van ouders op hun kinderen. Kinderen die opgroeien in een gezin met een lager inkomen of waarvan de ouders lager zijn opgeleid, hebben voor de schoolvakken taal en rekenen tot het einde van hun schooltijd een achterstand. Kinderen uit een migrantengezin kennen in eerste instantie ook een achterstand, maar halen deze later in als hun ouders een hoger inkomen of opleidingsniveau hebben.

Zumbuehl et al. (2020) concluderen dat een stimulerende educatieve omgeving voor jonge kinderen belangrijk is. Ouderlijke betrokkenheid, de aanwezigheid van educatieve materialen en variëteit zijn gunstig voor de ontwikkeling van jonge kinderen. Ouders met een hoog opleidingsniveau en huishoudinkomen kennen vaker een stimulerende thuisomgeving voor jonge kinderen.

Naast een stimulerende onderwijsomgeving voor kinderen van hoogopgeleide ouders blijkt uit de rapportage van de Onderwijsinspectie (2016) dat bij gelijke Cito-score kinderen van hoger opgeleiden vaker een hoger schooladvies krijgen dan kinderen van lager opgeleiden. Daarnaast speelt mee dat hoger opgeleide ouders in geval van twijfel een ambitieuzere keuze voor hun kinderen maken (Scienceguide, 2018).

Het resultaat van deze processen is zichtbaar in de uiteindelijke schoolkeuze: kinderen van hoger opgeleiden stromen relatief vaak door naar een hoger schoolniveau (CBS, 2017; Onderwijsinspectie, 2018). Om deze relatie zichtbaar te maken, geven we het verband weer tussen het opleidingsniveau van ouders en dat van hun kind (tabel 2.5). Uit deze cijfers blijkt dat kinderen van hoger opgeleide ouders vaker een hogere opleiding volgen. In de Verenigde Staten onderzochten Dubow et al. (2009) met een longitudinaal onderzoek de langetermijneffecten: 'Parents' educational level when the child was 8 yrs old significantly predicted educational and occupational success for the child 40 years later'. Ook Zumbuehl et al. (2020)

³ Bij een verklaarde variantie van 100 procent kiest in dit geval iedereen iemand van hetzelfde opleidingsniveau. Bij 0 procent kiest iedereen voor een partner van een ander (willekeurig) niveau.

stelden vast dat de schoolkeuzen uiteindelijk effect op de toekomstige arbeidskansen van kinderen hebben.

Tabel 2.5 Verband opleiding ouders en gevolgd schoolniveau voor 15- en 17-jarigen (in procenten)

	Hoogste opleidingsniveau ouders van 15-jarigen			Hoogste opleidingsniveau ouders van 17-jarigen		
	Max. mbo-2	Mbo 3/4	Hoger onderwijs	Max. mbo-2	Mbo 3/4	Hoger onderwijs
Opleiding jeugd						
Vmbo basis/kader, mbo 1/2	38	27	10	27	15	5
vmbo gemengd/theoretisch, mbo 3/4	26	31	22	39	42	26
Havo, vwo	18	32	63	18	32	59
Overig	18	9	5	17	11	10

Bron: CBS Basisregistratie Onderwijs beheerd door Dienst Uitvoering Onderwijs (DUO), 2016-2018.

In hoofdstuk 3 beschrijven we hoe vergelijkbare mechanismen als de schoolkeuze het proces van de sportsocialisatie bij kinderen beïnvloeden. We zien daarbij een sterk verband tussen het opleidingsniveau van de ouders en de deelname aan sport door hun kinderen.

3. Socialisatieprocessen

‘Als je voor een dubbeltje geboren bent dan bereik je nooit een kwartje’, zong Louis Davids in 1935. Hoewel de kansen voor individuen om zich te ontwikkelen sinds die tijd onmiskenbaar zijn toegenomen, blijken op de achtergrond nog steeds mechanismen aanwezig die de ‘erfelijkheid’ van omstandigheden accentueren. Deze erfelijkheid kent twee kanten. Enerzijds wat de ouders hun kinderen (kunnen) meegeven in de opvoeding en anderzijds de (financiële) middelen om de kinderen daarbij te ondersteunen.

Aan het eind van hoofdstuk 2 beschreven we dat hoger opgeleide ouders in Nederland vaker kinderen hebben die hogere niveaus in het middelbaar onderwijs volgen (tabel 2.5). Onderzoek van Dubow et al. (2009) laat daarbij zien dat het opleidingsniveau van de ouders een belangrijke voorspeller is van de prestaties van een kind. Doorzettingsvermogen is zowel voor het voltooien van een opleiding noodzakelijk als voor (de meeste vormen van) sportdeelname. Interessant is daarom dat de psycholoog Walter Mischel via zijn Marshmallow-test ontdekte dat doorzettingsvermogen al vroeg bij kinderen is vast te stellen (Mischel et al., 1972). Doorzetten is aangeleerd gedrag. Datzelfde geldt bijvoorbeeld voor de ontwikkeling van de genderidentiteit.

Bandura et al. (1963) introduceerden om dit soort leerprocessen te beschrijven de theorie van sociaal leren. Centraal in hun theorie staat het (voorbeeld)gedrag van mensen in de omgeving. Met name van de ouders nemen kleine kinderen veel gedrag over. Naarmate de kinderen ouder worden, nemen zij meer van anderen over.

Het lijkt aannemelijk dat dit soort leerprocessen ook voor sportief gedrag gelden. In dit hoofdstuk kijken we daarom naar het verband van de zogenaamde sportsocialisatie met het opleidingsniveau. Met sportsocialisatie bedoelen we alle processen die bijdragen aan de sportparticipatie van een kind. Denk hierbij aan bewust of onbewust stimulerend gedrag van ouders, familie of vrienden of de toegang tot sportfaciliteiten. We onderscheiden een aantal fasen in dit socialisatieproces. We kijken naar de kindertijd (lagere/basisschool), de rol van vrienden, de middelbareschooltijd en de buurt waarin een kind opgroeit. In de vijfde paragraaf gaan we in op de ‘socialisatie’ tijdens de volwassen levensfase. In de zesde paragraaf nemen we de invloeden tijdens de kindertijd en volwassenperiode samen.

In dit hoofdstuk gaan we niet in op een mogelijk positief effect van sporten op de leerprestaties. In het algemeen nemen de leerkansen van een kind toe bij zaken zoals rust en regelmaat, voldoende slaap en gezond eten. Dit is als kortetermijneffect via grootschalig hersenonderzoek bij jongeren vastgesteld (Opel et al., 2019). Singh et al. (2018) stelden in een overzichtsstudie daarnaast een positieve relatie vast tussen sportieve activiteiten en wiskunde-/rekenprestaties (niet oorzakelijk). De sportbeoefening van een kind zou leren dus makkelijker maken, en daarmee het bereiken van en succesvol zijn in een hoger schoolniveau.

3.1 Ouders en sportsocialisatie van hun kinderen

Tijdens de kindertijd ontstaan gewoonten en overtuigingen, onder andere op het gebied van sport (Stuij, 2015). De invloed van sportende ouders op hun kinderen is daarom groot, en dan met name van de vader (Breedveld, 2006). Birchwood et al. (2008) stellen zelfs dat *‘alle verschillen in sportparticipatie tussen verschillende sociaal-demografische groepen gegenereerd worden tijdens de jeugd, via familieculturen, en dat ervaringen na deze fase een relatief kleine rol spelen in het genereren van deze verschillen’*.

Edwardson en Gorely (2010) stelden vast dat onderzoek het idee bevestigt dat deelname aan sportieve activiteiten van ouders samen met hun kinderen de kans vergroot dat zij een actieve levensstijl omarmen.

Als beide ouders betrokken zijn bij de opvoeding van hun kind, vergroot dit de kans op sportdeelname (Clark, 2008; Marques et al., 2014). De sportsocialisatie bestaat uit verschillende fasen. Volgens Macphail en Kirk (2006) hebben ouders in elke fase een rol. Behalve de ouders kunnen vrienden en familieleden zoals opa's en oma's de opvattingen en gedragingen op het gebied van sport en bewegen versterken of verzwakken.

De verschillen tussen diverse groepen in dit socialisatieproces zijn aanzienlijk, zoals Birchwood et al. (2008) lieten zien. Kinderen uit etnische minderheden hebben bijvoorbeeld een achterstand doordat hun ouders vanuit hun opvoeding het belang van sport en bewegen zelf minder hebben meegekregen en minder doorgeven (Vogels, 2014). In lagere economische-statusgroepen is de sportstimulans verdeeld over het gezin, andere familieleden, vriendjes en sportleraren/trainers. In hogere statusgroepen heeft het gezin vaker de regie strak in de hand, onder andere door kinderen te laten sporten op een erkende plaats (zoals sportclub). Rijkere ouders plannen daarnaast sport samen met andere activiteiten van hun kinderen en zijn doorgaans aanwezig bij wedstrijden (Overdevest, 2014). Als verklaring geeft Stempel (2018) dat sport in westerse maatschappijen onderdeel uitmaakt van de culturele identiteit van de hogere statusgroepen.

Ook de uitkomsten van de Vrijetijdsomnibus (VTO) laten zien dat kinderen eerder een sport beoefenen als één of beide ouders zelf sport(en) (tabel 3.1). Als geen van beide ouders een sport beoefende, neemt het kleinste percentage kinderen deel aan sport, tegenover het grootste als beide ouders sportief zijn. Hieruit blijkt dat de sportdeelname van de ouders samenhangt met die van hun kinderen. In de middelbareschooltijd beoefent een lager percentage van de jongeren frequent een sport in vergelijking met kinderen van 6 tot 12 jaar. Het 'verval' bij kinderen waarvan beide ouders sportief zijn, is echter beperkter dan als beide ouders niet sporten (voor 'beide niet' significant verschil, voor 'beide wel eens' niet; NB: beperkt aantal waarnemingen).

Tabel 3.1 Sportdeelname veertig keer per jaar of vaker, naar sportdeelname ouders, bevolking 6–17 jaar (in procenten en aantal)

	6–11 jaar %	12–17 jaar %	6–11 jaar n	12–17 jaar n
<i>Totaal</i>	83	76	1.090	1.103
Beide niet	71	54	162	201
Vader niet	86	76	126	133
Moeder niet	80	76	106	151
Beide wel (eens)	90	85	518	505
Een van beide onbekend	78	72	178	113

Bron: Vrijetijdsomnibus (VTO), CBS/SCP, 2012, 2014, 2016, 2018. Bewerking Mulier Instituut.

Hiervoor hebben we gesproken over de directe manieren waarop ouders een bijdrage kunnen leveren aan de sportsocialisatie van hun kinderen. Niet onbelangrijk is het verband tussen het opleidingsniveau van de ouder(s) en de sportparticipatie van hun kind. Daarvoor kijken we naar kinderen op de basisschool en jongeren op de middelbare school (tabel 3.2). In tabel 3.4 zetten we de sportdeelname van de tegenwoordige volwassenen af tegen het opleidingsniveau van de ouders.

Als beide ouders hoger zijn opgeleid, beoefent een kind of jongere eerder minimaal veertig keer per jaar een sport (tabel 3.2). Als daarentegen beide ouders lager zijn opgeleid, is de sportdeelname van hun kinderen minder vaak veertig keer per jaar of vaker, met name bij jongeren van de

middelbareschoolleeftijd. In de tabel is het aantal waarnemingen overigens variabel en beperkt (uitspraken in deze alinea zijn significant verschillend).

Onderzoek in het buitenland bevestigt deze uitkomst. Muñoz-Galiano et al. (2020) stellen in hun onderzoek naar het sportgedrag van 727 Spaanse scholieren vast dat kinderen van hoogopgeleide ouders een grotere kans hebben sport te beoefenen dan kinderen van laagopgeleide ouders. In een vergelijkbaar onderzoek in Finland, waarbij meer dan 4.000 kinderen zijn geanalyseerd, is vastgesteld dat het effect van het opleidingsniveau van de ouders vooral voor jongens geldt (Yang et al., 1996). Post et al. (2018) geven aan dat in de Verenigde Staten de meeste ouders van kinderen die bij een vereniging sporten minimaal een bachelorsdiploma hebben.

Tabel 3.2 Sportdeelname veertig keer per jaar of vaker, naar voltooid opleidingsniveau ouders, bevolking 6–17 jaar (in procenten en aantal)

	6–11 jaar %	12–17 jaar %	6–11 jaar n	12–17 jaar n
<i>Totaal</i>	83	76	1.090	1.103
<i>Opleidingsniveau vader en moeder</i>				
Beide lager	73	58	68	161
Vader of moeder lager	76	74	173	220
Beide middelbaar	83	79	185	174
Combinatie middelbaar/hoger	88	88	236	158
Beide hoog	90	89	273	207
Een van beide onbekend	82	67	51	182

Bron: Vrijtijdsomnibus (VTO), CBS/SCP, 2012, 2014, 2016, 2018. Bewerking Mulier Instituut.

Achtergrond sportsocialisatie

Nu we hebben vastgesteld dat de invloed van het opleidingsniveau van de ouders relevant is voor de sportsocialisatie van hun kinderen, is de vraag waarom dit zo is. Turman (2007) beschrijft hoe de ouder als motivator kan acteren. Denk aan wedstrijden of trainingen van het kind bijwonen, sportattributen aanschaffen of samen met kinderen gaan sporten en bewegen. Naast deze rol als motivator staat Turman stil bij een intensievere rol van een ouder, namelijk als leraar of mentor. Deze rol geldt als intensiever aangezien de ouder naast stimulering het ontwikkelen van de sportieve vaardigheden van het kind zelf op zich neemt. Denk hierbij aan ouders die het voetbalteam van hun zoon of dochter coachen.

Downward et al. (2013) gaan verder in op de ouder als rolmodel voor het kind en stellen dat deze rol, zeker bij jongens, een grote impact kan hebben op de sportsocialisatie. Mutz en Albrecht (2017) stellen dat ‘... de mechanismen en paden die leiden van de sociaal economische status van ouders naar de fysieke activiteiten van het kind bij lange na niet zo duidelijk zijn’. De auteurs onderscheiden vier vormen van ouderlijke ondersteuning bij de sportparticipatie van het kind:

- Ouder als rolmodel. Zij leren hun kinderen op welke wijze zij sporten (als ze dat doen). Dit kan per sociale klasse verschillen.
- Sociale ondersteuning bij het sporten: bijvoorbeeld samen sporten, stimuleren om sportieve activiteiten te doen en begeleiden naar competities.
- Materiële ondersteuning voor thuis of samen sporten (financieel, materiaal, faciliteiten): bijvoorbeeld door ballen, skateboards, een fiets, skispullen en fitnessapparatuur te kopen. Dit bevordert de kans dat kinderen thuis sportief actief zijn.

- De houding tegenover sport van de ouders. Sommige ouders vinden het belangrijk om waarden van sport te promoten, zoals persoonlijke ontwikkeling, sociale vaardigheden opdoen en karaktervorming. Andere ouders zijn hier sceptisch over.

Mutz en Albrecht geven aan dat bij al deze vormen kinderen van ouders met een hoge sociaaleconomische status waarschijnlijk meer ondersteuning krijgen. Zo is de eigen sportparticipatie van hoogopgeleide ouders groter dan die van laagopgeleide ouders (Struder et al., 2011; data VTO) en geeft deze groep ouders een hogere waarde aan de positieve gevolgen van sportparticipatie. Deze ouders zijn sterker geneigd sociale en financiële ondersteuning te bieden voor de sportbeoefening van hun kinderen (Loprinzi & Trost, 2010). Zo laten de uitkomsten van een onderzoek naar sportvakanties zien dat hoger opgeleiden vaker een vakantie ondernemen waar sport of fysieke activiteit centraal staat (Nationaal Sportonderzoek 2011, 23% hoger opgeleiden in afgelopen twaalf maanden en 15% lager opgeleiden). Denk daarbij aan sportieve activiteiten zoals wintersport, bergwandelen, schaatsen in de winter of fietsen in de natuur. Zomerkampen kunnen een sportieve component hebben (o.a. zeilen, paardrijden). Kinderen leren zo fysieke activiteiten te waarderen.

Huizen met tuinen nodigen waarschijnlijk eerder uit om te gaan sporten en bewegen. Zeker als een huis eigen sportvoorzieningen heeft, zoals een trampoline of een zwembad. Mogelijk leidt dit tot eerder samen sporten. Een relatie met het opleidingsniveau is lastiger te leggen. Wel mogen we veronderstellen dat het vooral om rijkere mensen gaat (met de kans dat de bewoners hoger opgeleid zijn). Het voordeel van een tuin voor kinderen kan verder zijn dat zij in relatieve anonimiteit sporten kunnen oefenen (bal hooghouden, darten, enz.). Onbekend is in welke mate ouders samen met kinderen op straat of in hun tuin sporten.

Mutz en Albrecht (2017) kijken hoe de sportsocialisatie in de praktijk zou kunnen werken. Wheeler (2012) onderscheidt verschillende motieven die ouders al dan niet bewust vertonen om sportief gedrag bij hun kinderen te stimuleren.

Het eerste motief is het geloof van de ouders in de voordelen van sportparticipatie. Denk hierbij aan een betere gezondheid en sociale voordelen die hun kinderen zullen ervaren door aan sport te doen. Zo is participeren in (team)sporten een goede manier voor kinderen om vriendschappen te sluiten. Andere onderzoeken hebben aangetoond dat participeren in sport en geluk vaak samengaan (Downward & Rasciute, 2011). Dit stimuleert ouders om zich actief te bemoeien met de sportparticipatie van hun kinderen. Het overbrengen van belangrijke sportwaarden kan een nevenopbrengst voor de ouders zijn. Te denken valt aan waarden als het verbeteren van de gezondheid, omgaan met verlies, een strijd aan durven gaan, initiatief durven nemen, doorzetten en doelen stellen.

Het tweede motief van Wheeler heeft te maken met de sportgeschiedenis van een ouder. Als de ouders zelf positieve ervaringen hebben opgedaan in hun sportverleden, zullen zij sneller geneigd zijn kinderen aan te sporen aan sport te doen om ze van dezelfde voordelen te laten genieten.

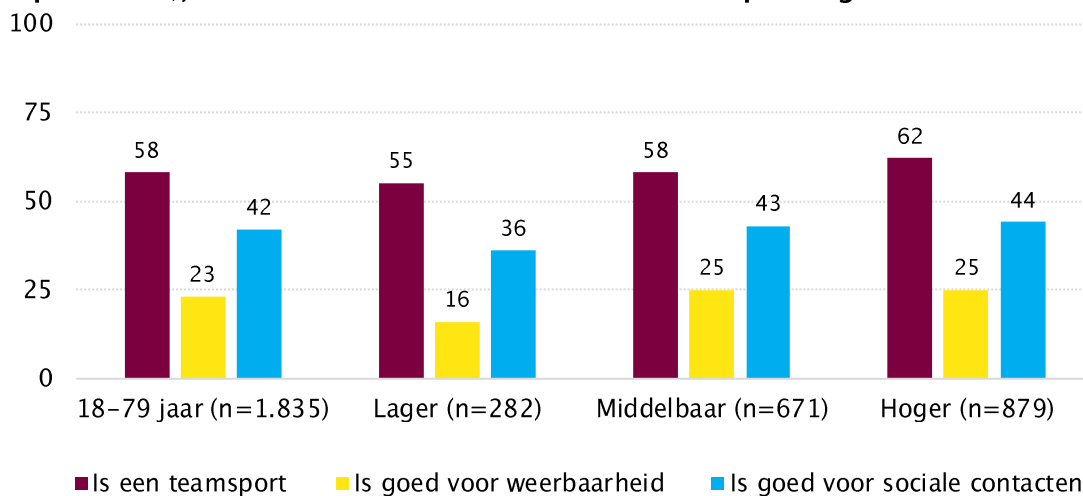
Het derde motief heeft te maken met culturele verwachtingen. Wheeler geeft aan dat bepaalde groepen de stimulering van sportparticipatie van hun kind als 'goed ouderschap' zien. De cultuur binnen de groep leidt tot de verwachting dat kinderen bijvoorbeeld leren zwemmen of aan buitenschoolse activiteiten meedoen. De (impliciete) norm leidt er zelfs toe dat ouders met beperkte sportervaring hun kinderen aansporen om te sporten. Deze culturele component van sportsocialisatie komt overeen met de kapitaaltheorie van Bourdieu (1986).

Nielsen et al. (2012) muntten de term 'sportief kapitaal'. Deze term is geïnspireerd door het werk van Bourdieu. Hij laat zien dat de ouders en het sociale milieu invloed hebben op gedragskeuzen in het latere leven van de kinderen (Bourdieu, 1986). Het geheel van ervaringen vormt het cultureel kapitaal. Denk

hierbij aan de (ongeschreven) regels over de omgang in specifieke sociale netwerken, waaronder de geldende normen en waarden. Verder is de kans dat iemand een bepaalde sport of hobby beoefent groter als mensen in het sociale netwerk van deze persoon die sport of hobby beoefenen. Het sociale kapitaal heeft betrekking op de connecties die iemand opbouwt. De hoeveelheid en het soort cultureel en sociaal kapitaal heeft invloed op de uiteindelijke positie van een individu in de maatschappij. Dit kapitaal kan een individu bijvoorbeeld inzetten om zijn of haar kansen op de arbeidsmarkt te vergroten. Sportief kapitaal kijkt naar de invloed op het sportgedrag van een individu. De familie waarin iemand opgroeit en de daarin doorgegeven normen en waarden spelen een grote rol in dit sportief kapitaal (Muñoz-Galiano et al., 2020).

In figuur 3.1 is een aantal van voornoemde uitkomsten te zien. Bij de vraag welke redenen ouders hebben om een specifieke sport aan te raden voor jonge kinderen, noemt de meerderheid dat het een teamsport is. Voor veel Nederlandse ouders lijkt de keuze voor een teamsport zoals hockey een investering in de toekomst van hun kind. Zij leren daar zaken zoals doorzetten en omgaan met anderen. Ook de meerderheid van de ouders met een lagere opleiding is hiervan overtuigd. De hoger opgeleide ouders noemen dit wat vaker. Minder mensen noemen zaken zoals de weerbaarheid en de sociale contacten als zij een sport voor jonge kinderen kiezen. In vergelijking met lager opgeleiden kiezen hoger opgeleiden vaker voor deze redenen. Deze bevindingen sluiten aan bij het geloof in de voordelen van sportbeoefening (eerste motief Wheeler).

Figuur 3.1 Redenen keuze specifieke sport voor (jonge) kinderen, volwassenen 18–79 jaar (in procenten), selectie items die onderscheiden naar opleiding



Bron: Sport en Maatschappij/Weinig over de schreef, Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP), 2008.

Een vergelijkbare socialisatie met de sportsocialisatie betreft het bevorderen van gezond gedrag bij kinderen. Deze past bij het geloof van de ouders in de voordelen van sportdeelname (eerste motief Wheeler). De website fitgaaf.nl definieert als gezond gedrag dagelijks ontbijten, voldoende groente en fruit eten, voldoende water drinken, slapen en matig intensief bewegen. Ook hiervoor lijkt een verband met opleidingsniveau te bestaan. Kinderen van hoogopgeleide ouders eten wat vaker fruit, groente en vis (CBS, <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2017/46/kinderen-eten-te-weinig-fruit-groente-en-vis>). Mogelijk werkt dit tot in het volwassen leven door. Volwassenen met een lagere opleiding (62%) hebben minder vaak voldoende gezondheidsvaardigheden dan hoger opgeleiden (77%; Willems et al., 2022).

Vorm deelname naar sociale achtergrond

Nielsen et al. (2012) stelden vast dat de sociaaleconomische status (SES) van de familie invloed heeft op de kans dat een kind aan *georganiseerde* sport deelneemt (lagere SES betekent minder clubsport). Dit strookt met andere literatuur (Muñoz-Galiano et al., 2020; Yang et al., 1996; Post et al., 2018). Zij zien dat kinderen uit gezinnen met een lage SES veel *ongeorganiseerde* sport beoefenen. Denk hierbij aan sport en spel op een schoolplein of op een pleintje in de buurt na schooltijd.

Ditzelfde beeld schetsen Voss et al. (2008). Zij stellen dat kinderen van laagopgeleide ouders minder toegang hebben tot sportfaciliteiten vanwege de kosten die dit met zich meebrengt, maar dat dit niet direct leidt tot een lagere fysieke activiteit van het kind. Dit beeld schetst ook Van Stam (2021). Kinderen van ouders met een lage SES spelen meer buiten en lopen/fietsen vaker in de vrije tijd en van/naar school. Tiessen-Raaphorst et al. (2019) stellen daarbovenop vast dat jongeren in minder gunstig beoordeelde buurten vaker informeel sporten, terwijl in de betere wijken kinderen eerder lid zijn van een sportvereniging.

Opleiding ouders en (latere) sportdeelname

Hiervoor zagen we dat de sportdeelname van kinderen samenhangt met de vroegere sportdeelname van hun ouders en het opleidingsniveau van hun ouders. We stellen daarnaast vast dat de deelname bij middelbareschoolkinderen minder hoog is dan bij kinderen op de basisschool. Het lijkt dat kinderen van ouders die zelf niet sporten met name minder deelnemen tijdens de middelbareschoolperiode. De vraag is in welke mate we deze resultaten terugzien bij volwassenen. Om dit te onderzoeken hebben we het opleidingsniveau van de volwassenen afgezet tegen dat van hun ouders en voorzien van het percentage frequente sportdeelnemers (veertig keer per jaar of vaker).

Er bestaat een verband met de (frequente) sportdeelname van het eigen opleidingsniveau als volwassene afgezet tegen de hoogst voltooide opleiding van de ouders (tabel 3.3). Als beide ouders lager zijn opgeleid, sport 51 procent van de volwassen respondenten (25-79 jaar) vrijwel wekelijks, tegenover 73 procent als beide ouders hoger zijn opgeleid (verschil 22 procentpunten). Binnen elk van de hoogst voltooide (eigen) opleidingen van de respondent zijn deze verschillen minder groot: 11 procentpunten voor middelbaar opgeleiden en 6 procentpunten voor hoger opgeleiden (binnen lager niet vast te stellen). Van de mensen waarvan zowel zichzelf als hun beide ouders lager zijn opgeleid sport 40 procent frequent, tegenover 73 procent als de ouders en de respondent hoger zijn opgeleid (NB: aantal waarnemingen per cel is variabel, van 42 tot 1.509).

Tabel 3.3 Sportdeelname (volwassen) kinderen veertig keer per jaar of vaker, naar opleiding en voltooid opleidingsniveau ouders, bevolking 25–79 jaar (in procenten)

	Hoogst voltooide opleiding			
	Bevolking (n=10.490)	Lager (n=2.524)	Middelbaar (n=3.272)	Hoger (n=3.314)
Bevolking	57	43	57	69
Beide lager	51	40	56	67
Vader of moeder lager	63	52	60	70
Beide middelbaar	64	47**	60	69
Combinatie middelbaar/hoger	69	*	62	72
Beide hoog	73	*	67**	73
Een van beide onbekend	49	41	53	65

Bron: Vrijtijdsomnibus (VTO), CBS/SCP, 2012, 2014, 2016, 2018. Bewerking Mulier Instituut.

* Aantal waarnemingen kleiner dan tien (geen waarden)

** Aantal waarnemingen kleiner dan honderd. De overige cellen hebben minimaal 177 waarnemingen.

Opgroeien in eenoudergezin

In 2021 woonde 16 procent van de minderjarige kinderen in een eenoudergezin (CBS-Jaarrapport Landelijke Jeugdmonitor 2021). Onderzoek geeft aan dat het scheiden van de ouders een negatieve invloed heeft op het gekozen schoolniveau van de leerlingen (CBS, 2015). Hoe jonger kinderen een scheiding meemaken, hoe lager het niveau.

Door het hiervoor aangetoonde belang van de ouders in het sportsocialisatieproces van het kind ligt het voor de hand dat opgroeien in een eenoudergezin bij dit proces een negatieve invloed zal hebben. Dit lijkt echter niet zo te zijn. Meerdere onderzoeken hebben aangetoond dat opgroeien in een eenoudergezin geen significante invloed heeft op de sportparticipatie van het kind (Vandermeersch et al., 2015; Singhammer et al., 2015; Deyear et al., 2015).

Verklaringen hiervoor zijn niet voorhanden. Wellicht dat één ouder voldoende voor sportsocialisatie voor het kind zorgt, eventueel met ondersteuning via vrienden en familie. Uit onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau blijkt dat met name de moeder invloed heeft bij de sportsocialisatie (Tiessen-Raaphorst et al., 2019). Aangezien na een scheiding de meeste kinderen bij hun moeder blijven wonen, kan dat een aanwijzing zijn dat het effect wellicht minder groot is.

Sportsocialisatie bij kinderen in de praktijk

In deze paragraaf hebben we een aantal mogelijke vormen van sportsocialisatie de revue laten passeren waar ouders een rol kunnen spelen:

- positieve zienswijze op sport uitstralen: nadruk op belang sportwaarden en belang van gezondheid;
- kinderen begeleiden bij hun sportdeelname (halen, brengen, vrijwilligerswerk);
- sportwedstrijden van de kinderen bijwonen;
- lidmaatschap van een sportclub stimuleren bij kinderen;
- samen met kinderen sporten (o.a. sportvakanties);
- laten zien hoe de ouders zelf sporten;
- voorzien in sportmateriaal om in/om het huis te sporten;
- plek om in/om het huis/in de tuin te sporten.

We stellen vast dat sportsocialisatie belangrijk lijkt voor de deelname tijdens de jeugd. Voor de sportervaring van de ouders en het opleidingsniveau zien we een verband met de deelname.

3.2 Vrienden en sportsocialisatie

Sport is met name voor kinderen en jongeren een sociaal bindmiddel. Denk hierbij aan de derde helft na wedstrijden in teamverband, maar ook aan minder formele gebeurtenissen zoals samen na school voetballen op het schoolplein of met vrienden hardlopen. Data van het Nationaal Sportonderzoek (NSO, 2016) geven aan dat sporten bij jongeren met name gaat om het doen van een leuke activiteit (66%), om de gezelligheid (50%) en om nieuwe mensen te ontmoeten (29%; NSO 2016). Het hebben van vrienden die actief aan sport doen kan voor kinderen en jongeren een belangrijke reden zijn om zelf mee te doen. In deze paragraaf beschrijven we deze rol van vrienden in de sportsocialisatie.

In de wetenschappelijke literatuur bestaat consensus over de rol van vrienden bij de sportsocialisatie van kinderen en jongeren. Efrat (2009) stelt in zijn publicatie 'Youth Physical Activity Promotion' dat vrienden, naast familie en sportcoaches, kinderen en jongeren kunnen stimuleren om aan sport te doen. Ullrich-French en Smith (2009) stelden vast dat positieve relaties met vrienden een grote rol kunnen spelen om aan sport te blijven doen. Salvy et al. (2009) stellen dat kinderen in aanwezigheid van vrienden gemotiveerder sporten en sport intenser beleven. Een mooi voorbeeld hiervan zijn urban sports zoals skateboarden. Daarbij staat controle en 'kunst' centraal.

Fitzgerald (2012) geeft aan dat vier processen een rol spelen bij de stimulans door vrienden:

- **Vrienden als voorbeeld.** Dit zien we als vrienden actief sporten en als voorbeeld dienen. Als veel vrienden lid zijn van een voetbalclub, is de kans groter dat een kind zelf ook voetbalt. Schunk (1987) beschrijft de invloed van sportende vrienden op kinderen. Het leidt tot een verhoogde sportmotivatie en een groter belang van een gezonde levensstijl.
- **Steun van vrienden.** Dit richt zich op hoe steun van vrienden tot sportdeelname kan leiden. Dit betreft bijvoorbeeld het delen van informatie en het uitlenen van sportspullen (Voorhees et al., 2005).
- **Populariteit van vrienden.** Dit proces gaat in op de sociale hiërarchie binnen een groep. Binnen een groep kan iemand een sterke invloed hebben op de normen en waarden ('rolmodel'). Kinderen die graag bij de groep willen (blijven) horen, zullen zich hiernaar richten (Adler et al., 1992).
- **De negatieve invloed van vrienden.** Groepen die niet sporten als norm hebben, kunnen sportdeelname ridiculiseren (Ladd et al., 1997). Coleman (2008) geeft aan dat 'alle ondervraagde jonge vrouwen die niet sporten of fysiek actief zijn, beamen dat hun vrienden een grote rol hebben gespeeld in de keuze om niet aan sportbeoefening te doen'.

Wat is de rol van het opleidingsniveau in deze processen? Vriendschappen tussen kinderen ontstaan veelal op school, dus de schoolkeuze van een kind heeft invloed op zijn of haar sociale netwerk. De keuze voor de middelbare school is daarbij de eerste aanzet van het uiteindelijke opleidingsniveau. In de volgende paragraaf zien we dat de sportdeelname duidelijke verschillen laat zien naar niveau van het gevolgde onderwijs (tabel 3.5). Dit betekent dat kinderen die een hoog opleidingsniveau volgen, eerder vriendschappen sluiten met kinderen die sporten en vice versa.

Volgens zowel docenten als ouders kunnen jongeren op sportclubs buiten de school om jongeren met een andere achtergrond en ander onderwijsniveau ontmoeten (Vogels et al., 2021). De kans hierop is groter in kleinere gemeenten. In grotere gemeenten hebben groepen vaker hun eigen clubs.

3.3 Socialisatie middelbareschoolperiode

Ouders bepalen mede naar welke middelbare school een kind gaat. Hiermee beïnvloeden ze indirect de sportsocialisatie van hun kind. Op de middelbare school vindt namelijk via de medeleerlingen en de lessen lichamelijke opvoeding een deel van de sportsocialisatie plaats. Het proefschrift van Pot (2014) gaat uitgebreid in op het proces van sportsocialisatie op de middelbare school.

Onderzoek van Perkins et al. (2004) geeft aan dat de sportdeelname op de middelbare school sterk samenhangt met de deelname als jongvolwassene. Het is daarom interessant om te kijken naar verschillen in sportdeelname naar het gevolgde opleidingsniveau op de middelbare school. In tabel 3.4 kijken we daarvoor naar de sportdeelname naar het opleidingsniveau van jongeren afgezet tegen de sportdeelname van ouders. Deze tabel geeft twee ‘effecten’ weer: de socialisatie door de ouders en door de schoolomgeving.

Uit de tabel blijkt dat de sportdeelname van havo-/vwo-leerlingen hoger is dan die van vmbo-leerlingen (85% vs. 71%). Dit verschil stelde Korterik (2018) eveneens vast. Het verschil tussen de groep vmbo-leerlingen waarvan geen van de ouders vroeger aan sport heeft gedaan (51%) en die waarvan beide ouders dit hebben gedaan (80%) is wel groter dan onder havo-/vwo-leerlingen (71% en 89%), maar het aantal waarnemingen voor deze tabel is tamelijk laag. Het lijkt dat jongeren op havo/vwo met twee lager opgeleide ouders vaker sporten dan vergelijkbare kinderen op het vmbo. Als beide ouders sporten, zien we een kleiner verschil.

Tabel 3.4 Sportdeelname veertig keer per jaar of vaker, naar sportdeelname van de ouders tegen het gevolgde opleidingsniveau, bevolking 12–17 jaar (in procenten en aantal)

	Vmbo %	Havo/vwo %	Vmbo n	Havo/vwo n
Kinderen 12–17 jaar	71	85	342	470
<i>Sportdeelname ouders</i>				
Beide niet	51	71	71	59
Vader niet	71	83	56	44
Moeder niet	68	82	52	62
Beide wel (eens)	80	89	129	268
Een van beide onbekend	81	84	34	37

Bron: Vrijtijdsomnibus (VTO), CBS/SCP, 2012, 2014, 2016, 2018. Bewerking Mulier Instituut.

In tabel 3.5 kijken we naar de sportdeelname van kinderen afgezet tegen het opleidingsniveau van de ouders en het gevolgde opleidingsniveau van het kind. Uit de tabel kunnen we opmaken dat vmbo-leerlingen met laagopgeleide ouders minder frequent sporten (54%) dan havo-/vwo-leerlingen met laagopgeleide ouders (72%). Opvallend is dat wanneer beide ouders hoogopgeleid zijn, het verschil in sportparticipatie tussen vmbo-leerlingen en havo-/vwo-leerlingen verdwenen is (rond 90%). Deze bevindingen suggereren het relatieve belang van het opleidingsniveau van de ouders in de sportsocialisatie (binnen de marges van het beperkte aantal waarnemingen).

Tabel 3.5 Sportdeelname veertig keer per jaar of vaker, naar voltooid opleidingsniveau ouders en het gevolgde opleidingsniveau van de jongere, bevolking 12–17 jaar (in procenten en aantal)

	Vmbo %	Havo/vwo %	Vmbo n	Havo/vwo n
Kinderen 12–17 jaar	71	85	342	470
<i>Opleidingsniveau vader en moeder</i>				
Beide lager	54	72	69	35
Vader of moeder lager	72	80	78	67
Beide middelbaar	79	85	56	75
Combinatie middelbaar/hoger	82	95	48	82
Beide hoog	91	90	36	145
Een van beide onbekend	62	72	55	66

Bron: Vrije tijdsomnibus (VTO), CBS/SCP, 2012, 2014, 2016, 2018. Bewerking Mulier Instituut.

Zowel naar het opleidingsniveau van de ouders als naar de sportervaring zien we vooral een lagere deelname van hun kinderen als beide ouders niet sporten of lager zijn opgeleid en de kinderen het vmbo volgen. Als de kinderen naar havo/vwo gaan is de invloed van de schoolomgeving blijkaar groter.

Los van de besproken samenhangen, zoals minder sportieve en minder hoog opgeleide ouders, kunnen we de lagere deelname bij vmbo-leerlingen wellicht op andere manieren verklaren. Tiessen-Raaphorst et al. (2014) stelden vast dat de sportdeelname van jongeren een negatieve impuls krijgt van een matige gezondheid, van baantjes en van uitgaan. Mogelijk besteden vmbo-jongeren meer tijd aan de laatste twee zaken.

Wat wel een kenmerk is van een opleiding aan het vmbo is dat de jongeren op relatief jonge leeftijd stage gaan lopen. Dit geeft minder flexibiliteit voor de deelname aan sport. Zeker doordat de sportdeelname in de middelbareschoolperiode serieuzer is (presteren wordt belangrijk). Over het algemeen gaat dit samen met hogere kosten, bijvoorbeeld om naar sportwedstrijden te reizen (lastiger voor lage inkomens).

Waardering lichamelijke oefening op school

Intuïtief lijkt de waardering voor gymnastiek op (de middelbare) school belangrijk voor de latere sportdeelname. Dat blijkt echter maar in beperkte mate te gelden (tabel 3.6). Bij zowel lager als hoger opgeleiden zien we 4 procentpunten verschil in sportdeelname tussen individuen die positief en negatief oordeelden over de lessen lichamelijke opvoeding op hun middelbare school. Bij middelbaar opgeleiden zien we geen verschil. Opmerkelijk is dat van de hoogopgeleide volwassenen een groter deel negatief over de lessen is dan van de mensen met een lager opleidingsniveau. Voor de latere deelname lijkt dat geen verschil uit te maken.

We merken hierbij drie zaken op. De resultaten komen uit een onderzoek uit 2008 (verschil deelname naar opleidingsniveau was toen minder groot), de waardering van gymnastiek doet een beroep op het geheugen (verschil 70- en 20-jarigen) en we rapporteren hier over het gevolgde niveau (i.p.v. het voltooide niveau).

Tabel 3.6 Sportdeelname veertig keer per jaar of vaker, naar waardering gymnastiek in het middelbaar onderwijs en het gevolgde opleidingsniveau, bevolking 18–79 jaar (in procenten)

	Gevolgde opleiding (%)			Gevolgde opleiding (% sportdeelname)		
	Laag (n=729)	Midden (n=895)	Hoog (n=582)	Laag (n=729)	Midden (n=895)	Hoog (n=582)
(Heel) positief	48	45	46	48	45	63
Neutraal	34	34	28	46	50	59
(Heel) negatief	18	22	26	44	46	59
Totaal	100	100	100	46	47	60

Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO online panel GfK) najaar 2008, Mulier Instituut.

3.4 Socialisatie door de buurt

Naast invloeden van ouders en (middelbareschool)vrienden speelt de buurt waarin een kind opgroeit een rol in zijn of haar toekomst. Onderzoek heeft aangetoond dat de socialisatie door een buurt zelfs kan leiden tot een verschil in levensverwachting (Nettles, 2010). Voor de sportsocialisatie van kinderen kunnen buurtkenmerken eveneens relevant zijn. Zo blijkt dat de aanwezigheid van sportvoorzieningen in de wijk een positieve invloed heeft op de sportparticipatie van 8-jarige kinderen in Noorwegen (Nordbo et al, 2019). Hetzelfde onderzoek toont aan dat de kinderen eerder deelnemen aan vrijetijdsbesteding buiten de deur als er een park binnen 800 meter van het huis ligt. Mota et al. (2005) stellen dat factoren als naburige sportwinkels en buurtgenoten met eigen recreatievoorzieningen jongvolwassenen eerder laten sporten. Kajosaari en Laatikainen (2020) vinden overigens geen correlatie tussen de sportparticipatie van volwassenen en de beschikbaarheid van sportvoorzieningen (binnen en buiten) de eigen buurt. Wellicht reizen volwassenen makkelijker naar verder weg gelegen sportvoorzieningen.

Niet alleen de aanwezigheid van sportvoorzieningen of parken is van belang voor onderzoek naar de invloed van buurtkenmerken op sportparticipatie, maar ook de demografische samenstelling van een buurt. Blok et al. (2013) beschrijven dat wonen in een buurt waar veel niet-sporters wonen de kans vergroot dat sporters met hun activiteit stoppen. De ervaren veiligheid van de buurt kent een positief verband met de sportparticipatie binnen deze buurt (Beenackers et al., 2011).

Er bestaat een tweedeling tussen kinderen die hangen of sporten op straat en jonge sporters bij een sportclub (Stuij, 2015). Tiessen-Raaphorst et al. (2019) stellen zoals eerder gemeld vast dat jongeren in minder gunstig beoordeelde buurten vaker informeel sporten, terwijl kinderen in de betere wijken eerder lid zijn van een sportvereniging. Voor de eerste groep jongeren zou dus een directere invloed uitgaan van een buurt dan voor de tweede groep. De vraag is of hangen van jongeren gerelateerd is aan het opleidingsniveau.

Van Stam et al. (2021) stelden vast dat kinderen in de basisschoolleeftijd afkomstig uit een gezin met laagopgeleide ouders twee uur per week meer buitenspelen dan kinderen met hoogopgeleide ouders. Wellicht hangt dit samen met een kleinere behuizing van gezinnen met lager opgeleide ouders en het grotere aantal georganiseerde activiteiten bij kinderen met hoger opgeleide ouders. Mogelijk gaat een deel van de buitenspelende kinderen later als jongere buiten rondhangen. Korterik stelde in ieder geval vast dat vmbo-leerlingen minder sporten en daarnaast minder vaak lid zijn van een sportclub (2018). Voor sommige jongeren kan de buurt dus tot extra (sport)socialisatie leiden (zowel negatief als positief).

Onbekend is hoeveel jongeren op straat rondhangen en wat het profiel van deze jongeren is. Twenge (2017) veronderstelt dat jongeren (tegenwoordig) minder buiten op straat hangen, mogelijk omdat chatten via een pc of mobiele telefoon de contacten van jongeren op straat vervangt.

3.5 Sociale omgeving tijdens volwassenheid

Hiervoor zagen we dat hoger opgeleiden van huis uit meer sportsocialisatie meekrijgen: hoger opgeleide ouders geven hun kinderen een sterkere sportsocialisatie mee dan lager opgeleide ouders. Dat geldt ook voor ouders die zelf sport beoefenden. Mensen gaan vooral om met mensen die op hen lijken. Dit betreft de keuze van zowel de partner als vrienden. Doordat zij vaker een partner kiezen met een vergelijkbaar opleidingsniveau, ontstaat in combinatie met de sportsocialisatie van huis uit mogelijk een versterkend effect op de sportdeelname. Dus: sportende hoogopgeleide ouders krijgen vaker zelf hoogopgeleide kinderen die een hoger opgeleide partner kiezen. Omgekeerd is dat voor lager opgeleiden: zelf vroeger minder 'sport' meegekregen hebben gaat samen met een partner die eveneens een minder sterke socialisatie had. In de deze paragraaf kijken we naar de sociale omgeving. Eerst naar de partner en vervolgens naar anderen. We zien dat een sportende partner samengaat met een hogere deelname van een individu.

Deelname partner

In 2017 woonde 22 procent van de volwassenen alleen (CBS, [CBS.nl](https://www.cbs.nl)). Plus 4 procent alleenstaande ouders maakt dat 26 procent zonder partner woont. Van deze groep heeft een vijfde een latrelatie. Van de volwassenen heeft dus ongeveer vier vijfde een partner. Als een partner dagelijks sport, zien we een sportdeelname van 71 procent (tabel 3.7, deelname veertig keer per jaar of vaker), tegenover 34 procent bij een niet-sportende partner.

Uitgesplitst naar het opleidingsniveau van een individu zien we deze verhouding binnen deze niveaus ruwweg terug. De invloed van de partner lijkt groter dan die van het opleidingsniveau. Het verschil binnen de partnerfrequenties binnen het opleidingsniveau is namelijk kleiner. Zo beoefent 79 procent van de hoogopgeleiden frequent sport als de partner dagelijks sport, tegenover 67 procent van de lager opgeleiden. Mensen met een hogere opleiding waarvan de partner nooit sport, beoefenen veel minder vaak zelf sport (43%). Voor lager opgeleide mensen is dat 28 procent.

Tabel 3.7 Sportdeelname veertig keer per jaar of vaker, naar hoogst voltooide opleiding en sportdeelname van de partner, bevolking met partner 26–79 jaar (in procenten)

	Bevolking (n=10.490)	Hoogst voltooid opleidingsniveau		
		Lager (n=2.524)	Middelbaar (n=3.272)	Hoger (n=3.314)
Bevolking	57	43	57	69
<i>Deelname sport partner:</i>				
Dagelijks	71	67	68	79
Eens per week of vaker	70	58	69	78
Eens per maand of vaker	60	48	57	70
Enkele keren per jaar	53	45	52	61
Nooit	34	28	37	43

Bron: Vrijetijdsomnibus (VTO), CBS/SCP, 2012, 2014, 2016, 2018. Bewerking Mulier Instituut.

Overige sociale omgeving

De sociale omgeving van een volwassene bestaat niet alleen uit een eventuele partner. Ook andere familieleden maken deel uit van de sociale omgeving. Daarnaast kunnen we kijken naar de invloed van burens, collega's, mensen op een club, en vrienden en kennissen. Tot slot bestaan relaties met zorgverleners met name bij ouderen en mensen met een beperking. De relatie met de sportdeelname van de zorgverleners kunnen we niet onderzoeken.

Een wat ouder onderzoek (AVO, 2007) laat zien dat naar opleiding verschil bestaat naar sociale contacten (tabel 3.8). Hoger opgeleiden hebben vaker (wekelijks) contacten met collega's dan lager opgeleiden. Op hun beurt hebben zij meer wekelijkse contacten met burens. Geen onderscheid naar opleiding bestaat naar de wekelijkse contacten met familie, met vrienden en via verenigingen. In de tabel hebben we ook de sportdeelname weergegeven. Dit keer zestig keer of vaker per jaar (de elders toegepaste veertig keer of vaker kunnen we hier niet toepassen).

Met name mensen die wekelijkse contacten via clubs of verenigingen hebben, laten een hogere sportdeelname zien. Dit kan samenhangen met het gegeven dat een sportvereniging ook deel kan uitmaken van de contacten. Opvallend is dat mensen die niet wekelijks contact hebben met hun familie wat vaker sporten. Daarvoor bestaat een beperkt onderscheid naar het opleidingsniveau. Wekelijkse contacten met vrienden laten daarentegen zien dat de sportdeelname dan wat hoger uitvalt. Dat geldt met name voor middelbaar opgeleiden. Van de hoger opgeleiden heeft 19 procent behoefte aan meer contacten, tegenover 10 procent van de lager opgeleiden (niet in tabel).

Tabel 3.8 Minimaal wekelijkse contacten, verdeling en sportdeelname zestig keer per jaar of vaker, naar hoogst voltooide opleiding, bevolking 26–79 jaar (in procenten)

	Verdeling (%)			Sport 60x per jaar of vaker (%)		
	Lager (n=910)	Middelbaar (n=1.151)	Hoger (n=1.114)	Lager (n=910)	Middelbaar (n=1.151)	Hoger (n=1.114)
Contact met (schoon)familie						
N.v.t./niet	51	49	51	41	45	50
Wekelijks of vaker	49	51	49	38	40	44
Contact met vrienden of goede kennissen						
N.v.t./niet	31	31	33	37	35	44
Wekelijks of vaker	69	69	67	40	46	49
Contact met buren						
N.v.t./niet	41	45	52	36	44	46
Wekelijks of vaker	59	55	48	41	41	48
Contact met collega's						
N.v.t./niet	58	38	32	39	39	50
Wekelijks of vaker	42	62	68	39	44	46
Contact met mensen van clubs						
N.v.t./niet	59	59	60	29	34	39
Wekelijks of vaker	41	41	40	53	55	59
Bevolking, 25–79 jaar	100	100	100	39	42	47

Bron: Aanvullend Voorzieningengebruik Onderzoek (AVO), SCP, 2007 (RSO splitrun). Bewerking Mulier Instituut.

3.6 Cumulatie: sportsocialisatie kinderen en partner

In deze paragraaf besteden we aandacht aan de relatie tussen de opvoeding en de huidige partner in samenhang met de huidige sportdeelname. Uit tabel 3.4 blijkt een redelijke samenhang van de sportdeelname en het opleidingsniveau van de ouders met de sportdeelname van een volwassene. In de vorige paragraaf zagen we een (sterkere) samenhang met de sportdeelname van de partner. De relatie tussen sportdeelname, opvoeding en huidige partner geven we zowel grafisch als via een tabel weer.

Eerder hebben we de relatie van de huidige sportdeelname met die van de vroegere deelname van de ouders laten zien (tabel 3.4), maar ook de relatie van de sportdeelname met een eventuele partner (tabel 3.7). Door deze informatie te koppelen met die over de sportfrequentie van de partner zien we dat de deelname naar opleidingsniveau van zowel de ouders als de partner een versterkend effect op de deelname heeft (83%). Als geen van deze deelneemt, valt de deelname extra laag uit (tabel 3.9; 30%).

Concreet zijn de resultaten als volgt:

- Van de mensen met een lagere opleiding met twee ouders die vroeger sportten en een partner die wekelijks sport beoefent, neemt 69 procent zelf meer dan veertig keer per jaar aan sport deel (43% in algemeen voor lager opgeleiden; niet in tabel). Dit tegenover 30 procent van de mensen van wie geen van beide ouders een sport beoefende en ook de partner niet (wekelijks).

- Van de mensen met een middelbare opleiding met twee ouders die vroeger sportten en een partner die wekelijks sport beoefent, neemt 70 procent zelf meer dan veertig keer per jaar aan sport deel (57% in algemeen voor middelbaar opgeleiden; niet in tabel). Dit tegenover 39 procent van de mensen van wie geen van beide ouders een sport beoefende en ook de partner niet (wekelijks).
- Van de mensen met een hogere opleiding met twee ouders die vroeger sportten en een partner die wekelijks sport beoefent, neemt 83 procent zelf meer dan veertig keer per jaar aan sport deel (69% in algemeen voor hoger opgeleiden; niet in tabel). Dit tegenover 44 procent van de mensen van wie geen van beide ouders een sport beoefende en ook de partner niet (wekelijks).

Tabel 3.9 Sportdeelname veertig keer per jaar of vaker, naar vroegere sportdeelname ouders en huidige sportdeelname partner, bevolking met partner 26–79 jaar (in procenten)

<i>Variabel aantal per cel (n=100-700)</i>	<i>Beoefenen sport partner naar opleidingsniveau respondent</i>					
	Lager, wekelijks	Lager, minder vaak/niet	Middelbaar, wekelijks	Middelbaar, minder vaak/niet	Hoger, wekelijks	Hoger, minder vaak/niet
Beoefenen sport ouders (vroeger)						
Beide niet	60	30	65	39	76	44
Vader of moeder niet	59	35	68	45	79	61
Beide wel(eens)	69*	40**	70	56	83	65

Bron: Vrijetijdsomnibus (VTO), CBS/SCP, 2012, 2014, 2016, 2018, CBS 2020. Bewerking Mulier Instituut.

* n=124

** n=100

In het VTO-onderzoek kunnen we nog meer zaken samen nemen met het opleidingsniveau van de volwassene om de sportfrequentie van een volwassene te ‘voorspellen’. Dit soort informatie is niet meer overzichtelijk in een tabel weer te geven. Daarom geven we de relatie grafisch weer (figuur 3.2). In de (Homals-)analyse hebben we zeven variabelen met in totaal 21 antwoordmogelijkheden opgenomen. Elk antwoord heeft een eigen omschrijving in de figuur. Het betreft de volgende labels/onderdelen van de analyse:

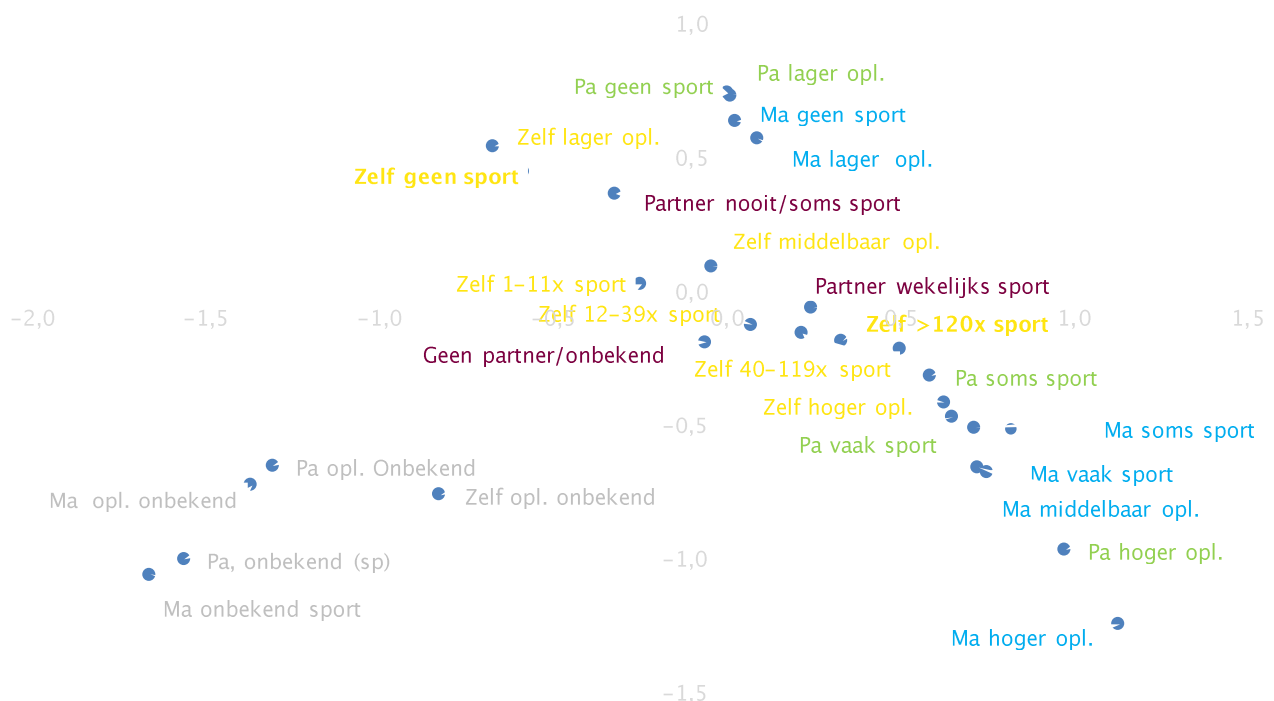
- vroegere sportdeelname vader respondent: geen, soms, vaak, onbekend (idem voor moeder);
- opleidingsniveau vader respondent: lager, middelbaar, hoger, onbekend (idem voor moeder);
- jaarlijkse sportfrequentie (volwassen) respondent: niet, 1-11x, 12-39x, 40-119x, >120x;
- opleiding (volwassen) respondent: lager, middelbaar, hoger, onbekend/anders;
- jaarlijkse sportfrequentie partner respondent: wekelijks, maandelijks, soms/nooit, onbekend/geen partner.

De analyse berekent de optimale afstanden tussen de diverse labels (strikt genomen hoeken vanuit het nulpunt). Bij de analyse is sprake van een fit (hier 0,71). Bij een perfecte fit (1,00) zijn de berekende afstanden zonder compromis. Bij een mindere fit vormen de afstanden een compromis. Een flink aantal keer probeert de analyse de afstanden te rekken en strekken om de fit te optimaliseren (iteraties). Voor deze analyse gelden nauwelijks beperkingen over bijvoorbeeld de antwoordschaal of de verdeling (geen intervallschaal of normale verdeling noodzakelijk). De analyse levert geen exacte waarden op. Bijvoorbeeld in welke mate de sportfrequentie van een volwassen respondent is verklaard. Uit de nabijheid van de categorieën in de figuur kunnen we informatie afleiden.

In deze analyse zien we dat de diverse ‘onbekend’-antwoorden bij elkaar clusteren. Een groot deel van de respondenten weet bijvoorbeeld niet of hun ouders vroeger aan sport deelnamen of wat hun opleiding was. Verder zien we dat de sportfrequentie (min of meer) in een lijn loopt van 0 (geen) naar 120 keer per jaar of vaker sportbeoefening.

Wat we eerder al vaststelden, kunnen we ook uit deze figuur concluderen. Volwassenen die niet sporten zijn opgegroeid met niet-sportende ouders in hun nabijheid die daarnaast lager zijn opgeleid. Verder sport de partner niet en is de respondent lager opgeleid. Omgekeerd zien we dat bij een sportdeelname van 40-119 keer en 120 keer of vaker de punten van ouders met een hogere opleiding en vroegere sportdeelname in de buurt liggen, net als de wekelijks sportende partners en respondenten die zelf hoger zijn opgeleid. Het opleidingsniveau van de partner is niet gevraagd in het onderzoek VTO.

Figuur 3.2 Sportverleden ouders, opleidingsniveau ouders, sportdeelname respondent en eventuele partner, opleidingsniveau respondent, bevolking 25–79 jaar (gemiddelden op twee dimensies)



Legenda antwoorden: **Over moeder**, **Over vader**, **Over partner**, **Respondent zelf**, **Overig/onbekend**

Bron: Vrije tijdsomnibus (VTO), CBS/SCP, 2012, 2014, 2016, 2018, CBS 2020. Bewerking Mulier Instituut.

Hoewel de analyse in termen van bijvoorbeeld toetsing beperkingen kent, kunnen we concluderen dat de verschillende onderdelen een elkaar versterkend effect laten zien. Ook hier zien we dat vooral mensen die lager opgeleid zijn, ouders met een lagere opleiding hebben, ouders die niet sportten (toen respondent kind was) en een partner die ook niet/weinig aan sport deelneemt, vaak niet aan sport deelnemen. Het beeld voor frequentere sporters is wat genuanceerder: ten minste één van de onderdelen is wat betreft de deelname positief. De partner lijkt een relatief grote invloed te hebben.

4. Omstandigheden sportbeoefening

Mensen met fysiek zwaar werk zullen minder behoefte hebben om na het werk intensief te gaan sporten. Omgekeerd geldt dat voor mensen die tijdens hun werk of thuis veel zitten. Mensen die wandelen en fietsen om ergens naartoe te gaan, zoals naar het werk, zullen dit wellicht als reden noemen om niet of minder te sporten. Mensen met een fysieke beperking kunnen vanwege deze beperkingen vaak niet sporten. Levensfasen kunnen direct of indirect invloed hebben op de sportdeelname. Veel werkgevers willen fitte werknemers en bieden daarom sportfaciliteiten aan. Het inkomen kan uiteraard een rol spelen in de sportdeelname. De beschikbare vrije tijd is echter de meest genoemde belemmering om te gaan sporten en bewegen.

In deze paragraaf relateren we de genoemde aspecten aan de sportdeelname en het opleidingsniveau. We kijken daarbij naar omstandigheden op en rond het werk, persoonlijke omstandigheden en de buurt waar men woont. Tot slot vatten we de informatie samen.

4.1 Omstandigheden op en rond het werk

In deze paragraaf onderscheiden we actief transport naar het werk, de (fysieke) zwaarte van het werk, uren zitten op het werk en sporten via het werk.

Actief transport

Van de volwassenen van 25 tot 80 jaar geeft 24 procent aan dat zij voldoende beweging krijgen door naar het werk of de school te wandelen en/of fietsen (NSO maart 2016; geen verschil naar opleidingsniveau). 10 procent van elk van de drie opleidingsniveaus fietst of wandelt een uur of meer naar het werk (tabel 4.1). Als we rekening houden met de wat lagere arbeidsparticipatie van de mensen met een lagere opleiding, is dat percentage relatief gezien wat hoger. Voor zowel lager als hoger opgeleiden zien we een lagere wekelijkse sportdeelname als we deze vergelijken met mensen die dagelijks 40-60 minuten naar hun werk lopen/fietsen. Bij hoger opgeleiden blijft de sportdeelname voor 1 tot 60 minuten actief transport op een hoog niveau. Mogelijk behoren de hoger opgeleiden die meer dan een uur per dag wandelen of fietsen naar hun werk tot de groep die vindt dat ze al voldoende bewegen. We zien in deze groep namelijk een wat lagere deelname aan (wekelijkse) sport.

Tabel 4.1 Wandelen/fietsen van/naar werk, verdeling en wekelijkse sportdeelname, naar hoogst voltooid opleidingsniveau, bevolking 25–79 jaar (in procenten)

	Verdeling (%)			Wekelijkse sportdeelname (%)		
	Lager (n=8.081)	Middelbaar (n=12.165)	Hoger (n=10.941)	Lager (n=8.081)	Middelbaar (n=12.165)	Hoger (n=10.941)
0 minuten/geen werk	74	65	54	30	45	64
1–10 minuten per dag	4	6	6	36	52	72
10–20 minuten	4	6	9	35	58	73
20–40 minuten	5	9	14	36	55	73
40–60 minuten	3	4	6	42	54	74
1 uur of meer	10	10	10	37	53	68
Bevolking	100	100	100	32	49	68

Bron: CBS Gezondheidsenquête, 2016–2020. Bewerking Mulier Instituut.

Fysiek zwaar beroep

Voor sommige beroepen bewegen mensen veel, gebruiken ze veel spierkracht of staan ze langdurig. Volgens het CBS (De arbeidsmarkt in cijfers 2021) heeft in 2021 38 procent van de werknemers fysiek belastend werk (43% in 2014). Van alle werknemers zet in 2021 18 procent regelmatig veel kracht. Na een dag met zware inspanning is fysieke inspanning via sport daarom niet voor iedereen vanzelfsprekend. Toch blijkt een fysiek inspannend beroep onvoldoende voor een goede gezondheid. Holtermann et al. (2017) laten dit via hun *physical activity paradox* zien. Zij noemen zes redenen, waaronder onvoldoende hersteltijd voor fysiek zwaar werk, (niet altijd) intensief, en door langdurig staan (in ongewone houdingen) nemen de bloeddruk en de hartslag langdurig toe (wat nadelig is).

Van de hoger opgeleiden noemt 8 procent fysiek zwaar werk als belemmering om te sporten en van de lager opgeleiden is dat 16 procent (NSO, mei 2016). In tabel 4.2 zien we dat met name middelbaar opgeleiden wat vaker wekelijks 20 uur of meer fysiek zwaar werk hebben. De wat lagere waarde voor lager opgeleiden (13%) hangt wellicht samen met de mindere werkzaamheid van deze groep. Van de hoger opgeleiden heeft 6 procent een fysiek zwaar beroep (20 uur per week of meer). Deze categorie kent de laagste wekelijkse sportdeelname. Dat geldt ook voor de lager en middelbaar opgeleiden. Voor lager en middelbaar opgeleiden hangt het niet hebben van (fysiek) zwaar werk samen met een lagere wekelijkse deelname aan sport. Het hoogste percentage deelname zien we bij lager opgeleiden die wekelijks 10 tot 20 uur zwaar werk verrichten en bij middelbaar opgeleiden die dat 1 tot 5 uur doen. Bij hoger opgeleiden zien we weinig spreiding in de sportdeelname bij mensen die 0 tot 20 uur zwaar fysiek werk hebben.

Tabel 4.2 Aantal uur zwaar werk per week, verdeling en wekelijkse sportdeelname, naar hoogst voltooid opleidingsniveau, bevolking 25–79 jaar (in procenten)

	Verdeling (%)			Wekelijkse sportdeelname (%)		
	Lager (n=8.081)	Middelbaar (n=12.165)	Hoger (n=10.941)	Lager (n=8.081)	Middelbaar (n=12.165)	Hoger (n=10.941)
Geen werk	69	57	73	31	48	68
1–4 uur	7	11	11	37	56	69
5–9 uur	5	7	5	39	52	70
10–19 uur	6	9	5	40	48	67
20 uur of meer	13	16	6	29	46	60
Bevolking	100	100	100	32	49	68

Bron: CBS Gezondheidsenquête, 2016–2020. Bewerking Mulier Instituut

Zitten

Voor mensen met een zittend beroep is het eerder ‘noodzaak’ om te sporten en bewegen. Te veel zitten is namelijk niet goed voor de gezondheid (Biswas et al., 2015), ook al sport en/of beweegt iemand regelmatig. Hoogopgeleiden zitten vaker en zijn zich wellicht daardoor bewust van de negatieve effecten. Remedies tegen zitten zijn lunchwandelen, op de fiets naar het werk, meer sporten en bewegen in de vrije tijd of zitsessies onderbreken door elk uur een paar minuten te staan.

De helft van de volwassenen van 25 tot 80 jaar zit meer dan 9 uur per dag (niet in tabel). Hoger opgeleiden lijken per dag meer te zitten (tabel 4.3). Een kwart (27%) zit 12 uur of meer. Dat is meer dan lager opgeleiden (20%). Het verschil is met name zichtbaar bij de groep die tot 7 uur per dag zit. 36 procent van de lager opgeleiden en 17 procent van de hoger opgeleiden zit tot 7 uur.

Ook voor zitgedrag hebben we een relatie gelegd met sportdeelname (veertig keer per jaar of vaker). Bij lager opgeleiden zien we geen samenhang met het aantal uur zitten, maar bij hoger opgeleiden zien we dat mensen die 9 uur of meer zitten, vaker aan sport deelnemen. Een deel van de hoger opgeleiden ‘compenseert’ wellicht hun zitgedrag door te sporten. Bij lager opgeleiden zien we dat niet. De sportdeelname lijkt bij hen onafhankelijk van het aantal uur zitten per dag. Voor het voldoen aan de beweegrichtlijnen zien we voor geen enkele opleidingsgroep een verschil in het percentage veelzitters (9 uur of meer per dag; niet in tabel). Mensen die niet aan de richtlijnen voldoen, zitten dus nauwelijks vaker.

Naast de uren zitten per dag in het algemeen hebben we in de tabel ook cijfers opgenomen van het aantal uren zitten tijdens het werk (doordeweekse dag). Qua sportdeelname kunnen we daarvoor weinig toevoegen aan wat we hiervoor noteren. Wat opvalt is dat van de hoger opgeleiden 38 procent 6 uur of meer zit tijdens het werk. Van de lager opgeleiden is dat 8 procent. Deze percentages zijn voor de bevolking van 25 tot 80 jaar. Rekenen we de cijfers om naar mensen met werk (lager opgeleiden werken vaker niet), dan zien we dat 34 procent van de hoger opgeleiden en 5 procent van de lager opgeleiden meer dan 6 uur per werkdag zit. Nog steeds een fors verschil.

Tabel 4.3 Uren zitten per (werk)dag, verdeling en sportdeelname veertig keer per jaar of vaker, naar hoogst voltooide opleiding, bevolking 26–79 jaar (in procenten)

	Verdeling (%)			Sportdeelname 40x of vaker (%)		
	Lager (n=2.944)	Middelbaar (n=4.526)	Hoger (n=4.257)	Lager (n=2.944)	Middelbaar (n=4.526)	Hoger (n=4.257)
Uren zitten per dag (afleiding CBS)						
Tot 7 uur	36	28	17	31	44	56
7–9	21	20	18	29	44	61
9–12	22	27	37	30	49	66
12 of meer	20	26	27	32	46	64
Uren zitten per werkdag (door de week)						
Geen werk*	44	21	12	25	33	44
0–3 uur per dag	40	42	25	33	47	61
3–6 uur	7	16	25	46	52	64
6 uur of meer	8	21	38	36	52	69
Bevolking	100	100	100	31	46	63

Bron: Leefstijl Monitor-aanvullend (LSM-a), CBS, 2017 en 2019. Bewerking Mulier Instituut.

* Inclusief onbekend.

Via het werk

Met name grote bedrijven en (overheids)instellingen bieden hun werknemers mogelijkheden om te sporten. Hetzij via voorzieningen van de werkgever, hetzij via korting bij sportvoorzieningen buiten het werk. Vaak betreft het werkgevers waarvan veel werknemers een zittend beroep hebben, zoals kantoorpersoneel en chauffeurs. Het is onbekend hoeveel mensen via het werk kunnen sporten. Wel zien we dat slecht een klein deel gebruikt maakt van deze mogelijkheid (1%, eigen analyse Vrijetijdsonderzoek 2020). Een onderscheid naar opleidingsniveau levert daardoor geen zinvolle informatie op.

Via het werk kunnen werknemers contacten opdoen om met collega's te gaan sporten en bewegen in de vrije tijd. Naar opleidingsniveau zien we echter geen eenduidig onderscheid naar sportdeelname voor mensen die wel of niet wekelijks contact met collega's hebben (tabel 3.8).

4.2 Persoonlijke omstandigheden

Met persoonlijke omstandigheden bedoelen we de beschikbare vrije tijd voor sportdeelname, de kosten van sportdeelname, fysieke beperkingen, de levensfase en ouderdom in relatie tot het opleidingsniveau.

Beschikbare vrije tijd

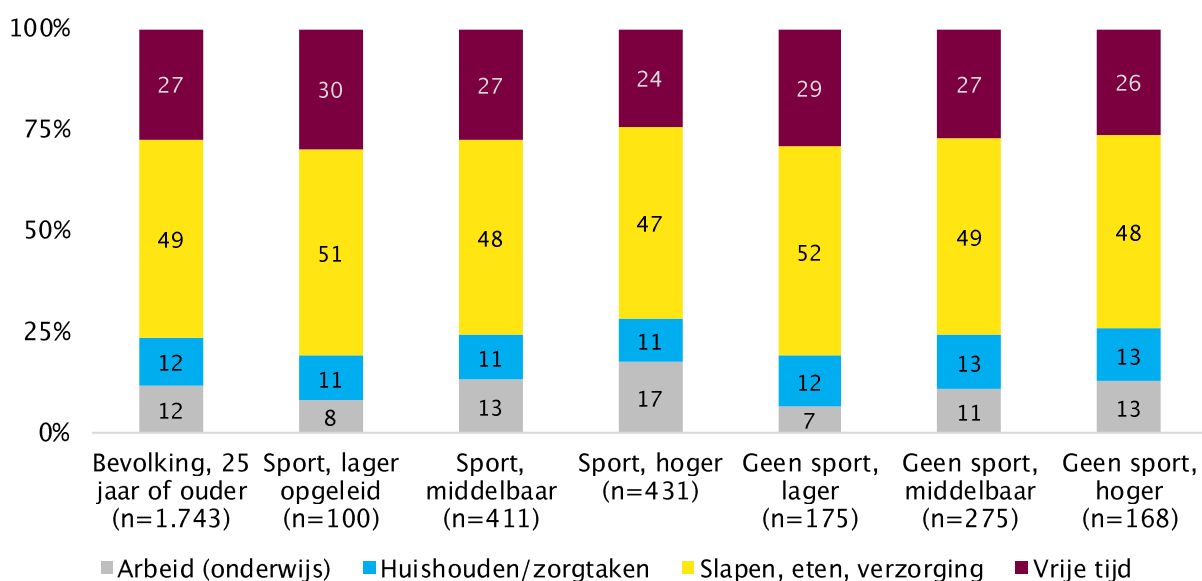
Van de hoger opgeleiden noemt 60 procent tijdgebrek vanwege werk, studie en gezin als belemmering om te sporten, tegenover 28 procent van de lager opgeleiden (NSO mei 2018). De mensen met een lager (voltooid) opleidingsniveau besteden 29 procent van hun tijd aan vrije tijd (niet in tabel). Voor middelbaar opgeleiden is dat percentage gelijk en voor hoger opgeleiden 25 procent. Sporters besteden 27 procent aan vrije tijd en niet-sporters 28 procent. De combinatie van deze cijfers hebben we opgenomen in figuur 4.1.

Sportieve hoger opgeleiden hebben de minste vrije tijd (24%) en sportieve lager opgeleiden de meeste (30%). Niet sportende hoger opgeleiden hebben ook wat minder vrije tijd (26%). Tussen de opleidingsniveaus is het verschil tussen de vrijetijdsperscentages naar wel/niet sporten niet heel groot. Onderzoek van Cloin (2013) geeft aan dat hoger opgeleiden 12,9 uur en lager opgeleiden 14,5 uur vrije tijd hebben. Zij stelde vast dat hoger opgeleiden in vergelijking met lager opgeleiden in de vrije tijd wat meer tijd besteden aan sport (2,0 vs. 1,3 uur per week) en eropuit gaan (5,4 vs. 4,6 uur). Daarentegen besteden lager opgeleiden meer tijd aan liefhebberijen (5,9 vs. 4,4 uur) en uitrusten (2,7 vs. 1,0 uur). We gaven hiervoor aan dat hoger opgeleiden tijdgebrek veel vaker als belemmering voor sportdeelname ervaren. Wellicht komt dit doordat zij minder vrije tijd hebben en deze minder aan uitrusten besteden. Gershuny (2000) schreef over de objectieve en subjectieve tijdsdruk. Dat kan hierbij meespelen.

In tabel 2.3 zagen we dat hoger opgeleiden (veel) vaker 'efficiënte' sporten beoefenen, zoals duursporten en fitness. De behoefte aan efficiëntie bij een volle agenda kan als keerzijde hebben dat drukbezette mensen vaker de auto nemen en het huishouden (deels) uitbesteden. Naast efficiënt zijn duursporten en fitness ook flexibel qua moment van beoefening. Voor mensen die zelf hun (werk)agenda kunnen bepalen, is dat handig. Hoger opgeleiden kunnen dit vaak.

Mensen die (heel) vroeg of onregelmatig werken kunnen minder makkelijk terecht bij georganiseerde sport in de avond. Zij moeten immers al vroeg weer op. Dit betreft vooral productiewerk en de zorg (vaker lager opgeleide werknemers). Onbekend is wat de invloed van onregelmatig werk op de sportdeelname is.

Figuur 4.1 Beschikbare tijd naar voltooid opleidingsniveau en sportdeelname, bevolking 25 jaar of ouder (in procenten van de bestede tijd per week; 168 uur)



Bron: SCP/CBS Tijdsbestedingsonderzoek (TBO), 2016. Bewerking Mulier Instituut.

Veel mensen hebben hechte, normatieve familiebanden. De helft van de mensen van 25 tot 80 jaar heeft wekelijks contact met familie. Deze banden kunnen invloed hebben op de vrije tijd, bijvoorbeeld vanwege frequente familiebezoeken. Spontane activiteiten zoals even wandelen of fietsen passen dan minder goed in het tijdsbestek. In tabel 4.2 zien we dat mensen die wekelijks contact hebben met hun familie minder frequent aan sport deelnemen, maar of tijdsgebrek de reden is, kunnen we niet achterhalen.

Kosten deelname

In tabel 2.2 zagen we dat het percentage sporters onder de armste groep hoogopgeleiden nog altijd hoger ligt dan onder de rijkste groep lager opgeleiden (57% vs. 44%). Voor ons onderzoek naar de reden dat meer mensen met een hogere opleiding sport beoefenen, kan dit op de achtergrond een rol spelen. Soms gaat het echter over de voorkeurssport die men niet kan beoefenen vanwege een gebrek aan budget.

Gemiddeld genomen verdienen hoger opgeleiden meer dan mensen met een lagere opleiding. Voor vrijwel elke sport is wel (enige) uitrusting nodig. Wellicht dat hoger opgeleiden makkelijker experimenteren om een sport te beoefenen die bij hun behoefte aansluit (en daarvoor willen investeren). In principe noemt slechts een deel van de lager opgeleiden 'sporten is te duur' als een belemmering om te sporten en bewegen (NSO mei 2018, 10% lager vs. 9% hoger). Echt onderscheidend lijken de kosten dus niet te zijn.

Dit blijkt ook uit de resultaten van tabel 4.4 met opvattingen over de relatie tussen het inkomen en de sportdeelname. De niet-sporters vinden de kosten bezwaarlijker dan de sporters. Daarbinnen zien we dat de lager opgeleiden wel meer bezwaar zien dan de hoger opgeleiden. Datzelfde geldt voor de stelling dat men eerder op sportieve dan andere uitgaven bezuinigt als het inkomen daalt. Tot slot zien we dat met name lager opgeleide sporters een andere sport willen beoefenen als zij voldoende middelen zouden hebben.

Tabel 4.4 Opvattingen kosten, naar opleidingsniveau en sportdeelname (+/- veertig keer per jaar), bevolking 25-79 jaar (in procenten (helemaal) mee eens)

	Geen sport, lager (n=395)	Geen sport, middelbaar (n=475)	Geen sport, hoger (n=218)	Sport, lager (n=270)	Sport, middelbaar (n=484)	Sport, hoger (n=357)
De kosten verbonden aan het doen van sport in het algemeen vind ik bezwaarlijk	38	30	27	32	19	15
Als het inkomen van mijn huishouden daalt, bezuinig ik meer op sportuitgaven dan op andere uitgaven	46	40	33	35	29	20
Als ik een onbeperkt budget zou hebben, dan zou ik een andere sport beoefenen dan ik nu doe	9	15	17	28	17	19

Bron: Nationaal Sportonderzoek voorjaar 2018 (online panel Ipsos), Mulier Instituut.

Fysieke beperking

Met pijnlijke gewrichten zijn sportieve activiteiten onplezierig en bepaald niet motiverend. In tabel 2.1 (hoofdstuk 2) zien we dat met name lager opgeleiden (25-79 jaar) een beperking of chronische aandoening hebben (51%). Van de hoger opgeleiden is dat 30 procent. De redenen hiervoor zijn veelvoudig. Een deel van de beperkingen zal verband hebben met leefgewoonten. In hoofdstuk 2 lezen we dat lager opgeleiden meer minder gunstige leefgewoonten hebben (overgewicht, roken, ongezond eten, onvoldoende bewegen) die kunnen leiden tot chronische aandoeningen. Daarnaast verrichten zij relatief vaak zwaar werk dat een belasting vormt voor het lichaam. Tot slot kunnen mensen die van kinds af een beperking hebben, vanwege een beperking of ziekte wellicht een minder hoog opleidingsniveau halen.

Mensen zonder beperking sporten doorgaans vaker dan mensen met een beperking/chronische aandoening. Opmerkelijk is daarnaast dat de verschillen binnen deze groepen naar opleidingsniveau groter zijn. Van de hoger opgeleiden met een beperking beoefent 60 procent (wekelijks) sport, tegenover 72 procent zonder beperking. Bij lager opgeleiden zien we dat 26 procent van de mensen met een beperking wekelijks sport beoefent, tegenover 38 procent van de lager opgeleiden zonder beperking. Dit betekent dat hoger opgeleiden met een beperking veel vaker sport beoefenen dan lager opgeleiden zonder beperking.

Als we kijken naar de vormen van beperking (tabel 4.5), zien we dat met name mensen met een motorische beperking minder sport beoefenen (25%) en mensen met een chronische aandoening relatief vaker (44%). Bij elke vorm zien we dat hoger opgeleiden vaker sporten dan lager opgeleiden.

Tabel 4.5 Wekelijkse sportdeelname, naar beperking en hoogst voltooid opleidingsniveau, bevolking 25–79 jaar (in procenten)

<i>NB: variabeel aantal per cel</i>	Bevolking n=21.767	Licha- melijk n=2.297	Moto- risch n=1.689	Auditief n=543	Visueel n=529	Chr. aand. N=7.711
Bevolking	54	28	25	28	28	44
Lager	34	20	19	21	17	28
Middelbaar	50	32	29	33	32	43
Hoger	68	42	38	*	*	61

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2017–2019), in: Van den Dool et al., 2022.

* Aantal waarnemingen minder dan 150.

Levensfase en levensgebeurtenissen

Diverse levensgebeurtenissen, zoals op zich zelf gaan wonen, samenwonen, de geboorte van kinderen, een scheiding, verhuizing naar een andere gemeente, het overlijden van nabije familieleden of last van de gezondheid krijgen, kunnen invloed hebben op de sportdeelname, bijvoorbeeld via een veranderde tijdsbesteding door de gebeurtenissen (Van Houten et al., 2017).

Van Houten et al. (2013) stelden vast dat gaan werken, gaan samenwonen, als de kinderen uit huis gaan en de pensionering momenten zijn dat meer mensen een sport starten. Maar dit soort momenten kunnen ook aanleiding zijn om te stoppen met een sport. Het krijgen van kinderen is wat dat betreft eenduidig: mensen stoppen eerder met sport en beginnen minder snel met een sport. De sportfaciliteiten waar studenten van universiteiten en hbo-instellingen van kunnen profiteren, verlichten de overgang naar zelfstandig wonen voor deze groepen. Deze voorzieningen vormen wellicht een van de verklaringen waarom hoger opgeleiden vaker aan sport deelnemen.

Deels hangen de gebeurtenissen samen met de levensfase. Onderzoek laat zien dat bijvoorbeeld de motieven om aan sport deel te nemen afhankelijk zijn van de levensfase (Visser et al., 2016). Per leeftijdsgroep zijn deze samengevat:

- jongeren (16-20 jaar): plezier en prestatie;
- jongvolwassenen (21-35 jaar): minder prestatie, meer gezondheidsmotief;
- middelbare leeftijd (36-50 jaar): behouden/verbeteren gezondheid, verbeteren conditie;
- gevorderde leeftijd (51-64 jaar): voortgang patroon middelbare leeftijd;
- ouderen (65-79 jaar): behouden van gezondheid en fitheid.

Naar levensfase verschilt de deelname aan (wekelijkse) sport sterk (tabel 2.2). Met name zien we dat terug bij hoger opgeleiden. Van de jongvolwassenen, hier 25 tot 35 jaar, neemt 75 procent deel aan sport, tegenover 53 procent van de ouderen (70-79 jaar). Bij lager opgeleiden is het onderscheid naar leeftijd minder sterk. Daar zien we dat 37 procent van de jongvolwassenen wekelijks sport en 30 procent van de ouderen.

Tiessen-Raaphorst (2014) heeft de invloed van de komst van kinderen op het sportgedrag onderzocht. Jonge gezinnen hebben te maken met de drukste fase in het leven. Kleine kinderen vragen veel zorg en de financiële behoeften zijn fors, waardoor korter werken minder aantrekkelijk is. Vooral moeders stoppen met sport of sporten minder vaak als zij peuters hebben (0-3 jaar). Voor vaders zijn de gevolgen voor de sportdeelname tijdens deze fase beperkt. De druk van jonge kinderen weegt minder sterk dan andere

factoren. Een citaat uit het onderzoek: ‘Of mannen en vrouwen aan sport doen, hangt veel sterker samen met hun opleidingsniveau en hun gezondheid dan met de tijdsbesteding aan verplichtingen of het hebben van jonge kinderen’ (Raaphorst, 2014, p. 55).

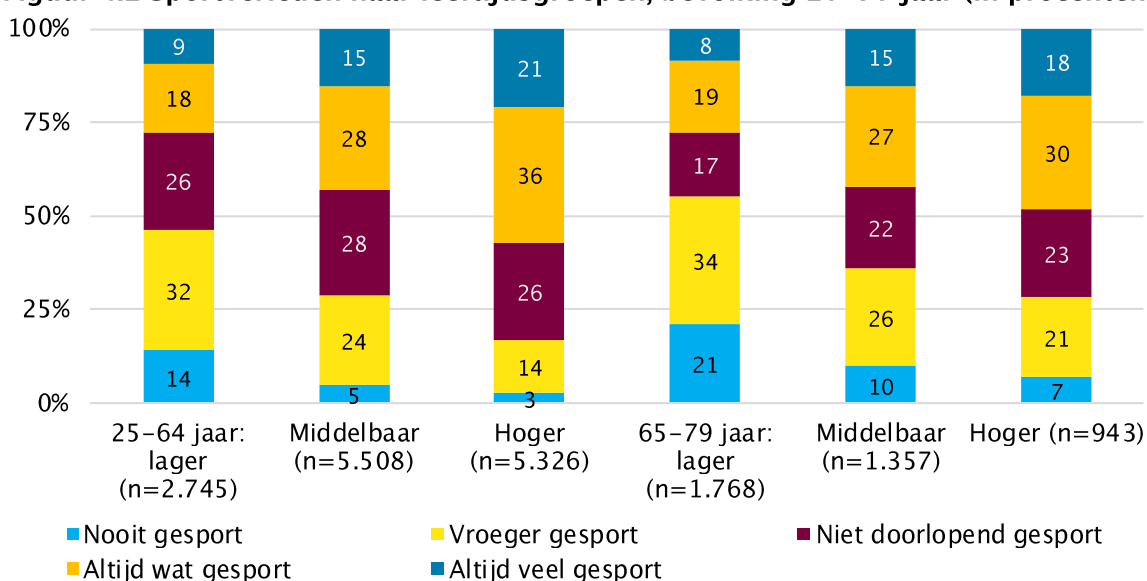
Ouderdom

Bij ouderen is het gebrek aan tijd minder snel een belemmering om te sporten en bewegen. De uitspraak ‘Als ik meer tijd had, zou ik die aan sport besteden’ onderschrijft 8 procent van de 65- tot 80-jarigen, tegenover 44 procent voor 18- tot 55-jarigen (Van den Dool et al., 2022).

In tabel 2.1 zien we dat veel mensen met een lagere opleiding ouder zijn (24% 65-79 jaar vs. 8% hoger opgeleiden). Zij zijn opgegroeid in een periode dat zowel sportvoorzieningen als vrije tijd schaars waren. Als gevolg daarvan zien we een inhaalslag wat betreft sportdeelname voor verschillende generaties ouderen (Van den Dool et al., 2022). In de periode 2001-2005 was de (wekelijkse) deelname van 65- tot 80-jarigen 30 procent en in de periode 2016-2020 41 procent. Opvallend daarbij is dat deze (sterke) groei vrijwel geheel afwezig is bij mensen met een lage SES (opleiding hier niet beschikbaar). De toename is vooral zichtbaar bij hoge SES en minder sterk bij overige SES.

Een flink deel van de ouderen heeft nooit gesport in zijn of haar leven (figuur 4.2). Van de lager opgeleide ouderen is dat 21 procent en van de hoger opgeleide ouderen 7 procent. Bij de jongere groep is dat verschil ook vast te stellen, maar wel op een lager niveau.

Figuur 4.2 Sportverleden naar leeftijdsgroepen, bevolking 25–79 jaar (in procenten)



Bron: CBS Leefstijlmonitor-aanvullend, 2015, 2017 en 2019. Bewerking: Mulier Instituut.

4.3 De woonbuurt

De invloed van de buurt op de sportdeelname is lastig te achterhalen, aangezien mensen kiezen voor een woonomgeving die bij hun behoeften past (niet iedereen kan overigens kiezen). Naast specifieke buurtkenmerken die een individu verleiden of juist ontmoedigen om te gaan sporten, zijn de kenmerken van buurtgenoten zelf belangrijk. Als in een buurt met een lage sportdeelname meer hoger opgeleide mensen gaan wonen, zal de deelname vrijwel zeker toenemen. De vraag is dus wat toe te schrijven is aan de samenstelling van de buurt en wat aan de mogelijkheden voor sportieve activiteiten die een buurt kent.

Van Lenthe et al. (2010) laten zien dat kenmerken van de sociale en fysieke omgeving het verschil in deelname aan sport en recreatief wandelen in beperkte mate verklaren. Het betreft dan bijvoorbeeld de veiligheid, de sociale cohesie en de kwaliteit van het sociale netwerk. Hoe zou de invloed kunnen werken? Een buurt kent wellicht een specifieke cultuur of mentaliteit. De invloed van de buurtcultuur zal met name groot zijn als de sociale cohesie groot is. Een buurtcultuur zou via imitatie kunnen blijven bestaan (zie sociaal-lerentheorie, paragraaf 6.5). Nettles (2010) schrijft dat de buurt waarin men opgroeit zelfs invloed heeft op het levensperspectief. Dit onderzoek heeft betrekking op mensen die van kinds af in een buurt wonen met een sterke sociale cohesie.

De vraag is in welke mate een buurtcultuur tegenwoordig nog een rol speelt. Het hangt af van in welke mate bewoners betrokken zijn bij hun buurt. In een tijd met toenemende mobiliteit is men steeds minder afhankelijk van de buurtgenoten, ook voor de sociale contacten, zeker met de opkomst van sociale media. Met name voor hangjongeren zal een buurt wel een zekere invloed behouden.

Tussen de buurtkwaliteit (vastgesteld via de Leefbaarometer) en de sportdeelname zien we in ieder geval een samenhang los van de vraag of het om de bevolkingssamenstelling van een buurt gaat of dat de buurt zelf invloed heeft. In matig beoordeelde buurten is de deelname lager (Tiessen-Raaphorst, 2015). Hier wonen overigens niet uitsluitend mensen met een lagere opleiding. Veel hoogopgeleide jongeren starten in dit soort buurten hun wooncarrière.

Wat kunnen specifieke buurtkenmerken zijn los van de achtergronden van de bewoners? Zoals genoemd kan dat de sociale cohesie (buurtgevoel) zijn, maar ook bijvoorbeeld de beschikbare faciliteiten. Mensen in matig beoordeelde wijken zijn wat minder tevreden over de sportvoorzieningen en de mogelijkheden om te wandelen en fietsen (Tiessen-Raaphorst, 2015). Estabrooks et al. (2003) stelden in de Verenigde Staten vast dat in buurten met lage en middelhoge SES minder faciliteiten zoals parken en sportvoorzieningen beschikbaar zijn. Daarnaast kan iets eenvoudigs als de duur dat een stoplicht op groen staat, invloed hebben op de bereikbaarheid van een park voor oudere wandelaars. Een ander aspect is dat de buurt gedrag kan versterken. Mensen zien de burens in een hardlooptenue op pad gaan. Wellicht zet dat mensen aan het denken.

Het onderscheiden van de buurtinvloeden en de achtergronden van de bewoners is lastig, zoals we aangaven. De invloed van het opleidingsniveau daarin is nog wat ingewikkelder te onderzoeken. Wat overblijft is een analyse van de ervaringen van de woonomgeving naar opleidingsniveau. Hoger opgeleiden vinden vaker dat zij in een aantrekkelijke buurt wonen om te sporten en bewegen. Maar ook de meerderheid van de lager opgeleiden vindt dit (tabel 4.6). Lager opgeleiden vinden het relatief aantrekkelijk als er mensen op straat zijn, hoger opgeleiden vinden naar verhouding de aanwezigheid van een park aantrekkelijk.

Tabel 4.6 Buurtkenmerken deelname sport en bewegen, naar hoogst voltooide opleiding, 2020, bevolking 26–79 jaar (in procenten)

	Bevolking 16–79 jaar (n=1.500)	Lager (n=355)	Middelbaar (n=718)	Hoger (n=418)
Aantrekkelijkheid buurt voor sport en bewegen				
(Zeer) aantrekkelijk	58	52	60	63
Neutraal/onaantrekkelijk	42	48	40	37
Belangrijk om in uw buurt meer te sporten en bewegen (capita selecta):				
Aanwezigheid park	66	64	64	73
Dat sport-/beweegactiviteiten georganiseerd worden	37	41	34	39
Dat er altijd mensen op straat zijn	41	49	39	36

Bron: Nationaal Sportonderzoek najaar 2020 (online panel Ipsos), Mulier Instituut.

De locatie van de buurt kan wel invloed hebben op de keuze voor een sportieve activiteit. Niet in alle buurten is een park om te kunnen hardlopen. Verder is de toegankelijkheid van een buurt van invloed om naar verder gelegen sportvoorzieningen te kunnen reizen. Voor een binnenstadbewoner is golf een sport die minder eenvoudig is te beoefenen, alleen al vanwege de langere reistijd.

4.4 Recapitulatie omstandigheden

Uit dit hoofdstuk kunnen we het volgende concluderen:

- Hoger opgeleiden hebben minder vrije tijd. Zij besteden vooral minder tijd aan uitrusten. Sporters hebben voor elk van de opleidingsniveaus minder vrije tijd beschikbaar. Hoger opgeleiden noemen veel vaker tijdgebrek als belemmering (maar beoefenen desondanks wel vaker sport).
- Mensen die 1 tot 10 uur per week zwaar fysiek werk hebben, sporten minder vaak dan mensen die 20 uur of meer zwaar werken. Ook hier zien we een sterk onderscheid naar opleidingsniveau. Van de lager opgeleiden met 20 uur of meer zwaar werk beoefent 29 procent wekelijks sport, tegenover 60 procent van de hoger opgeleiden van deze categorie werknemers.
- Als mensen wandelen en/of fietsen naar hun werk, lijkt het verband met wekelijkse sportdeelname beperkt. Pas als deze reistijd meer dan een uur is, lijkt de deelname alleen bij hoger opgeleiden wat lager uit te vallen.
- Hoger opgeleiden lijken wat vaker te sporten naarmate zij meer uren per dag zittend op hun werk doorbrengen. Bij mensen met een middelbare opleiding zien we dit verband deels terug.
- Met name mensen met een motorische beperking nemen minder vaak (wekelijks) aan sport deel. Maar binnen de diverse beperkingen zien we ook weer een sterk onderscheid naar opleidingsniveau (hoger betekent meer deelname).
- Verschillende levensfasen en gebeurtenissen die daarbij horen kunnen invloed hebben op de mate van sportdeelname. Voor studenten hoeft gaan studeren geen beperking van de sportmogelijkheden te betekenen (als zij gebruik maken van de studentenfaciliteiten).
- Een relatief groot deel van de lager opgeleide ouderen heeft in zijn of haar leven geen sportervaringen gehad. Bij hoger opgeleiden is dat percentage lager. In het algemeen hebben jongere volwassenen vaker sportervaring, maar ook voor deze groep zien we dat de lager opgeleiden minder ervaring met sport hebben.

- Hoger opgeleiden vinden hun buurt aantrekkelijker om te sporten en bewegen dan lager opgeleiden. Lager opgeleiden hechten meer belang aan dat er altijd mensen op straat zijn als reden om te sporten en bewegen.
- Met name niet-sporters vinden de kosten verbonden aan sportdeelname bezwaarlijk. Daarbinnen vinden lager opgeleiden dat vaker. De lager opgeleide sporters zouden relatief vaker een andere sport kiezen als ze meer financiële middelen hadden.

5. Individuele kenmerken

Los van omstandigheden tijdens de jeugd en het volwassen leven zijn er individuele factoren die een rol spelen bij wel of niet deelnemen aan sport. Veel van deze factoren hangen samen met het opleidingsniveau. In dit hoofdstuk gaan we in op enkele hiervan. Dit betreft de redenen voor de deelname, de kennis van het belang, de behoefte aan aanbod, de voorkeur voor een specifieke sport en cognitieve kenmerken zoals doorzetten en zelfregulatie. Fysieke factoren kunnen een rol spelen, maar daarvoor veronderstellen we geen relatie met het opleidingsniveau. We staan hier echter wel kort stil bij drie fysieke kenmerken.

Fysieke kenmerken

Kinderen lijken een spontane beweegbehoefte te kennen. Maar zij verschillen sterk in deze behoefte. Johannsen et al. (2008) beschreven deze individuele verschillen in spontane lichamelijke activiteit. Zij vermoeden hierbij een biologische achtergrond waarbij de omgeving een rol speelt. Onbekend is in welke mate deze beweeglijkheid gerelateerd is aan de (latere) sportdeelname.

Fysieke beperkingen hebben forse invloed op de sportdeelname. Deze kunnen zijn ontstaan door bijvoorbeeld gewrichtsslijtage, die kan samenhangen met een specifiek beroep (en daarmee met de opleiding). Dit onderwerp hebben we in paragraaf 4.1 besproken.

Sporttalent is een uitgesproken fysieke eigenschap. Iemand die talentvol is in sport, zal in een sportieve omgeving eerder gestimuleerd worden het beste uit zichzelf te halen. Hiervoor veronderstellen we geen relatie met het opleidingsniveau. Opvallend is daarom dat in Nederland topsporters vooral hoger opgeleid zijn (Van der Roest et al., 2019). Dat kan samenhangen met dat bepaalde groepen ouders beter het potentieel van hun kinderen weten te benutten (en het de moeite waard vinden dat hun kinderen hiernaar streven). In hoofdstuk 3 zagen we dat sportsocialisatie sterk gerelateerd is aan het opleidingsniveau van de ouders en dat het opleidingsniveau van de ouders verband houdt met het latere opleidingsniveau van hun kinderen. Wat sterk bij topsport past is doorzetten. Doorzetten bij blessures, doorzetten om een onzeker doel na te streven. Dit aspect bespreken we in paragraaf 6.5.

5.1 Redenen voor deelname

De redenen om te sporten verschillen sterk naar de hoogst voltooide opleiding (niet in tabel). Dit betreft echter zowel frequente sporters als niet-frequente sporters.⁴ Doordat hoger opgeleiden vaker sporten, lijkt een verschil te bestaan. Kijken we alleen naar frequente sporters (veertig keer of vaker per jaar), dan zien we nauwelijks onderscheid naar het opleidingsniveau (tabel 5.1). Gezondheidsredenen voeren de boventoon van de genoemde redenen om te sporten, maar ook een leuke activiteit willen doen en gezelligheid spelen een rol. Binnen de opleidingsniveaus zien we (indicatief) dat lager opgeleiden iets vaker kiezen voor het aanraden door een zorgverlener en hoger opgeleiden minder vaak aangeven dat ze sporten vanwege de gezelligheid. Per saldo noemen lager opgeleiden 5,1 redenen om te sporten, middelbaar opgeleiden 5,7 en hoger opgeleiden 5,8.

De meeste redenen laten een sterk onderscheid zien naar sportfrequentie (niet in tabel). Naarmate individuen vaker sport beoefenen, noemen zij vrijwel alle redenen vaker. Alleen het aanraden door een zorgverlener noemen niet-sporters vaker dan sporters (van de mensen die deze reden noemen, sport de

⁴ Bij niet-sporters gaat het om mogelijke redenen om te sporten.

helft overigens veertig keer per jaar of vaker). Binnen de frequentiegroepen is daarbij slechts in beperkte mate verschil naar opleidingsniveau.

Tabel 5.1 Redenen sportdeelname, naar hoogst voltooide opleiding en sportfrequentie, 2016, frequente sporters 18 jaar of ouder (in procenten (zeer) belangrijk)

	<i>Opleiding (selectie: 40x of vaker)</i>			
	Bevolking (n=2.585)	Lager (n=258)	Middelbaar (n=438)	Hoger (n=556)
Om mijn eigen prestaties te verbeteren	47	54	58	51
Voor competitie/voor de wedstrijden	18	17	22	20
Om een gezond gewicht te bereiken of behouden	71	75	77	81
Voor het behouden of verbeteren van mijn gezondheid	85	93	92	94
Om een betere conditie te krijgen	82	88	90	93
Omdat mijn arts/fysiotherapeut het heeft aangeraden	32	34	27	23
Om een leuke activiteit te doen	72	80	82	81
Omdat ik graag buiten actief ben	63	73	69	74
Omdat ik graag iets nieuws wil leren	25	25	31	24
Omdat het gezellig is	64	77	77	63

Bron: Vrijtijdsomnibus (VTO), CBS/SCP, 2016. Bewerking Mulier Instituut.

De opgegeven redenen in de vorige tabel hangen samen met de doelen die mensen stellen om sport te beoefenen. Deze hoeven niet samen te hangen met de daadwerkelijke, vaak onderliggende, motieven om sport te beoefenen. Los van de motieven bestaan er omstandigheden die de intenties om te gaan sporten doorkruisen.

Omdat sport beoefenen een continu proces is - met een enkele keer behaalt niemand zijn of haar doelen - hebben we een aantal vragen gesteld over dit continue 'gevecht' met zaken als beschikbare tijd en even geen zin. Uiteraard heeft dit ook te maken met in welke mate het sportgedrag als gewoonte is geïnternaliseerd. We verwijzen naar dit proces met de term gedragsintentie (tabel 5.2). Deze bestaat uit zes stellingen die positief of negatief aan de intentie bijdragen. De gemiddelde waarden kunnen van 0 tot (maximaal) 100 lopen.

We zien dat mensen, voor deze tabel zowel sporters als niet-sporters, met een hogere opleiding een hogere waarde hebben (60) dan mensen met een lagere opleiding (55). De onderliggende uitspraken laten vrijwel geen verschil naar opleidingsniveau zien voor niet aan sport toekomen, sportieve activiteiten nooit leuk hebben gevonden en zich er echt toe moeten zetten. Hoger opgeleiden noemen in vergelijking met lager opgeleiden vaker dat ze sportieve activiteiten leuk vinden, dat ze in de gaten houden of ze voldoende bewegen en dat ze beweegarme dagen op andere dagen compenseren. Met name het verschil voor sportieve activiteiten leuk vinden is groot (68% hoger opgeleiden en 49% lager opgeleiden).

Naar sportfrequentie bestaat een duidelijker onderscheid tussen de waarden (49 voor niet-sporters/tot twaalf keer per jaar, 60 voor twaalf tot zestig keer, 68 voor zestig keer of vaker; niet in tabel). Hoewel het aantal waarnemingen te klein is om zowel naar opleidingsniveau als naar sportfrequentie uit te splitsen, kunnen we op indicatieve basis vaststellen dat bij selectie op actieve sporters de verschillen naar opleidingsniveau vrijwel verdwijnen.

Tabel 5.2 Gedragsintentie sporten en bewegen, bevolking 25 tot 79 jaar, naar voltooid opleidingsniveau (in % (helemaal) mee eens)

	Bevolking (n=1.500)	Lager (n=377)	Middelbaar (n=684)	Hoger (n=430)
Ik vind het leuk om te sporten en actief bezig te zijn (+)	58	49	59	68
Ik houd in de gaten of ik regelmatig voldoende beweeg (+)	62	57	62	66
Als ik een dag niet voldoende beweeg, probeer ik dat op een andere dag in te halen (+)	36	32	36	39
Ik moet me er echt toe zetten om regelmatig te gaan sporten en bewegen (-)	40	39	39	42
Ik kom gewoon niet aan sporten en bewegen toe (-)	19	22	18	18
Ik heb activiteiten zoals sporten, wandelen, fietsen of zwemmen nooit leuk gevonden (-)	19	20	17	19
<i>Gemiddelde waarden (incl. oneens)</i>	59	55	59	60

Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO online panel Ipsos) najaar 2020, Mulier Instituut.

5.2 Kennis en wijze informeren

Het belangrijkste beleidsinstrument om gedrag van individuen te beïnvloeden is het aanbieden van kennis. Dat gebeurt ook om mensen te stimuleren om (meer) te gaan sporten en bewegen. De overheid probeert dat via campagnes en subsidies voor organisaties zoals Kenniscentrum Sport en Bewegen. Maar ook de media besteden veel aandacht aan het onderwerp sport, bewegen en gezondheid. Uit een analyse van de database van LexisNexis blijkt tussen 2014 en 2018 een verviervoudiging van artikelen met deze woorden (Van den Dool, 2019b). Zij vergeleken voor deze jaren dezelfde media (dagbladen, tijdschriften en nieuwswebsites).

Een kennisverschil kan een rol spelen (André et al., 2018; daarin Rademakers, 2014). De WRR onderscheidt in een rapport het denk- en het doenvermogen van individuen (WRR, 2017). Informatie over leefstijlverbetering komt wel over, maar sommige mensen zijn minder gemotiveerd om erin te investeren. André et al. (2018) verwijzen hiervoor naar de culturele leefstijl. Hoger opgeleiden kunnen kennis wellicht beter toepassen en eerder vinden.

Hoger opgeleiden zijn zich wat meer bewust van het effect van gezonde leefgewoonten. De uitspraak ‘De gezondheid is sterk te verbeteren met gezonde leefgewoonten’ onderschrijft 81 procent van de hoger opgeleiden en 66 procent van de lager opgeleiden (tabel 5.3). Iets meer lager opgeleiden vinden het belang van sporten en bewegen voor de gezondheid overdreven.

Tabel 5.3 Perceptie effect deelname sport en bewegen op gezondheid, naar hoogst voltooide opleiding, 2020, bevolking 26–79 jaar (in procenten (helemaal) mee eens)

	Bevolking 16–79 jaar (n=1.500)	Lager (n=377)	Middelbaar (n=684)	Hoger (n=430)
De gezondheid is sterk te verbeteren met gezonde leefgewoonten	75	66	77	81
Het belang van sporten en bewegen voor de gezondheid wordt sterk overdreven	16	22	12	17

Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO online panel Ipsos), najaar 2020, Mulier Instituut.

Verderop in dit hoofdstuk bespreken we het onderzoek van Cutler et al. (2006). Zij stelden een verschil vast in de wijze van verwerking en acceptatie van informele informatie naar het opleidingsniveau. Over de wijze van informeren over manieren om te gaan sporten en (recreatief) bewegen hebben we in het voorjaar van 2020 in het Nationaal Sportonderzoek vragen aan respondenten gesteld (tabel 5.4).

Meer dan de helft informeert zich via internet. Dat betreft vooral hoger opgeleiden (68%). Van de lager opgeleiden gebruikt minder dan de helft internet om zich te informeren over sport (39%). Informeren bij bekenden is populair. Daarbij zien we eveneens een differentiatie naar opleidingsniveau (24% lager, 42% hoger). Hetzelfde patroon geldt voor informeren bij een sportaanbieder (15% lager en 29% hoger). Bij informeren bij een zorgaanbieder zien we juist dat lager opgeleiden hier meer gebruik van maken (24% lager vs. 14% hoger). De categorie ‘anders’ is een samenvatting van vijf minder genoemde antwoorden, inclusief ‘overige’.

Tabel 5.4 Wijze van informeren over sporten of bewegen, bevolking 25–79 jaar (in procenten)

	Bevolking (n=1.340)	Lager (n=259)	Middelbaar (n=820)	Hoger (n=257)
Internet	55	39	59	68
Informeren bij familie/kennissen	32	24	32	42
Informeren bij sportaanbieder	23	15	24	29
Informeren bij zorgverlener	17	24	15	14
Anders	32	40	30	25

Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO online panel Ipsos), voorjaar 2020, Mulier Instituut.

5.3 Behoeftesportaanbod

Idealiter sluit gedrag aan bij de behoefte van een individu. Iemand heeft dan geen of weinig stimulans van buiten nodig om bijvoorbeeld te gaan sporten en bewegen. Een reden dat bepaalde groepen minder sport

beoefenen kan zijn gelegen in dat het aanbod niet bij de behoefte van een individu aansluit. Bij aanbod moeten we dan niet alleen denken aan georganiseerd aanbod, maar ook de mogelijkheden om op eigen houtje sportieve activiteiten te ondernemen (o.a. wandelroutes, kanoverhuur, fietsknooppunten).

In het Nationaal Sportonderzoek van het voorjaar van 2017 zijn meerdere vragen gesteld aan zowel sporters als niet-sporters over de behoefte aan sportieve activiteiten. We pikken daar een vraag uit: ‘Welke sportieve activiteit wilt u doen als u uw huidige activiteiten buiten beschouwing laat?’ De uitkomsten beschrijven we in tabel 5.5, uitgesplitst naar de hoogst voltooide opleiding. We refereren naar de ideale beweegactiviteit. De activiteiten waaruit de respondenten konden kiezen zijn een (officiële) sport, beweegactiviteiten, locatiegebonden beweegactiviteiten, beweegactiviteiten in combinatie met recreatie (winkelen, museumbezoek, enz.) en activiteiten in en om het huis.

Mensen met een lagere opleiding kiezen duidelijk voor de laatste categorie en minder vaak voor een officiële sport. Bij hoger opgeleiden is dat andersom. Voor de andere categorieën zijn de verschillen naar opleiding beperkt. Meer in het algemeen valt op dat de grootste voorkeur uitgaat naar activiteiten in en om het huis (36% bevolking 26-79 jaar) en naar algemene beweegactiviteiten (34%). Activiteiten met beweging zijn voor 21 procent van de Nederlanders interessant en een officiële sport kan 19 procent charmeren. Het minst genoemd zijn de locatiegebonden beweegactiviteiten zoals bowlen of het bezoek van een klimbos (13%).

Tabel 5.5 Ideale beweegactiviteit, bevolking 25–79 jaar (in procenten)

	Bevolking 25–79 jaar (n=1.428)	Lager opgeleid (n=418)	Middelbaar opgeleid (n=629)	Hoger opgeleid (n=381)
Officiële sport	19	13	18	28
Beweegactiviteit (wandelen, fietsen, dansen, skeeleren)	34	32	37	34
Activiteit op bepaalde plaats (bowlen, midgetgolf, klimbos, waterskiën)	13	11	16	11
Activiteit met beweging (winkelen, museumbezoek, Pokémon Go, Geocaching)	21	20	22	23
Activiteit in of om het huis (tuinieren, klussen)	36	43	33	32

Bron: Nationaal Sportonderzoek voorjaar 2017 (NSO, online panel GfK), Mulier Instituut.

5.4 Achtergrond sportkeuze

Eerder lieten we in tabel 2.3 zien dat hoger opgeleiden vrijwel alle categorieën sport vaker beoefenen dan lager opgeleiden. In deze paragraaf gaan we in op de achtergrond van de sportkeuze en zoeken we uit welke sporttakken de voorkeur hebben van lager en hoger opgeleiden.

In paragraaf 5.1 bespraken we de redenen om te sporten in het algemeen. De redenen voor de keuze voor een specifieke sport verschillen echter per sporttak. In het onderzoek SportersMonitor 2008 hebben we gevraagd naar de redenen om de meest beoefende sport te beoefenen. Daaruit blijkt dat redenen zoals de gezondheid met name gelden voor fitness en duursporten (niet in tabel). Het plezier staat voorop bij sporten die doorgaans in een sporthal worden beoefend. Bij veldsporten zoals voetbal en tennis is de gezelligheid de meest genoemde reden. Verder hechten de beoefenaars van veldsporten relatief veel belang aan goede voorzieningen. Bij de zogenaamde duursporten noemen de sporters vaak ‘niet duur’ als

reden. Veel duursporters zijn in overstemming hiermee voor hun duursport geen lid van een sportclub (contributie). De Contributiemonitor (Davids et al., 2022) laat overigens zien dat de contributies sterk verschillen naar sporttak (nog los van de kosten van de materialen).

Doorgaans laten mensen zich ook door praktische zaken leiden om voor een sport te kiezen. Een goede vriendin die een sport kiest of de nabijheid van een voorziening voor een specifieke sport. Met name het laatste aspect geldt voor inwoners van dorpen/kleinere steden. De verdeling van de voorzieningen over buurten zal samenhangen met de type buurt. Een hockeyclub vestigt zich vaker in een kinderrijke wijk waarvan de mensen een bovengemiddeld inkomen hebben. Een vechtschool bevindt zich vaker op een locatie waar de huur van een ruimte minder hoog is.

De reden aanzien/status noemt vrijwel niemand als algemene reden om te sporten (2%, geen onderscheid naar gevolgd opleidingsniveau). De status kan echter wel meespelen bij de keuze voor een sport. Denk bijvoorbeeld aan mensen die graag competitie spelen en aan winnen status ontleen. De keuze voor een sporttak kan ook de identiteit versterken. Neem bijvoorbeeld hardlopers: zij bespreken regelmatig blessures en komende evenementen. Maar hun identiteit uiten ze ook via het dragen van een smartwatch of van een T-shirt van een belangrijk evenement. Het lopen van een marathon geeft status in de hardloopwereld en bij buitenstaanders. Bij de laatste groep zal het om bewondering voor het doorzettingsvermogen gaan. Buitenstaanders hebben wellicht het idee dat skiën een gevaarlijke sport is die ze associëren met steile afdalingen en hoge snelheid. De doorsnee skiër daalt zelden steile pistes af, maar ‘profiteert’ wel van het imago van deze sport. Status kan dus een rol spelen bij het beeld dat mensen van een specifieke sport hebben.

In het najaar van 2013 hebben we zeventien sporten op elf kenmerken vergeleken in het Nationaal Sportonderzoek (NSO). Om vat te krijgen op wat sporttakken met een hogere of lagere status zijn, hebben we voor het kenmerk elitair de vier meest en de vier minst elitaire sporten vergeleken (tabel 5.6). Bij deze tabel onderscheiden we naar het hoogst voltooide opleidingsniveau. In de ogen van de bevolking zijn golf, hockey, tennis en skiën de meest elitaire sporten en voetbal, hardlopen, wandelen en fitness de minst elitaire sporten.

Opmerkelijk is dat binnen deze hiërarchie verschillen naar opleidingsniveau bestaan (aantal waarnemingen niet heel groot). De hoger opgeleiden vinden de meest elitaire sporten eerder nog elitairder en de minst elitaire sporten nog minder elitair. De lager opgeleiden hebben daarentegen minder extreme ideeën over of een sporttak wel of niet elitair is. Zo vinden ze skiën minder elitair en voetbal juist wat elitairder.

Tabel 5.6 Beoordeling sporten op het kenmerk elitair, bevolking 25–79 jaar (gemiddelden, 0 laagste waarde, 100 hoogste waarde)

	Bevolking, 25–79 jaar (n=623)	Lager (n=199)	Middelbaar (n=253)	Hoger (n=171)
<i>Meest elitair</i>				
Golf	85	80	88	87
Hockey	80	68	82	87
Tennis	77	76	76	78
Skiën	74	64	77	78
<i>Minst elitair</i>				
Fitness	38	45	37	33
Wandelen	30	35	29	26
Hardlopen	29	31	28	28
Voetbal	26	32	25	21

Bron: Nationaal Sportonderzoek najaar 2013 (NSO, online panel GfK), Mulier Instituut.

Vanuit een theoretisch perspectief bestaat veel aandacht voor status, en wel voor de zogenaamde lage- en hoge-statussporten. In paragraaf 3.1 hebben we de kapitaaltheorie van Bourdieu al aangehaald. Sociaal kapitaal kunnen individuen, net als economisch kapitaal (eigendom) en cultureel kapitaal (opvoeding en opleiding), als hulpbron inzetten (Bourdieu, 1986) om bijvoorbeeld hun kansen op de arbeidsmarkt te vergroten of (nieuwe) mensen via een sportvereniging te leren kennen.

Deze bronnen kunnen zij ook inzetten om zich van anderen te onderscheiden. Wanneer iemand tot een bepaalde sociale klasse of groep behoort, ontleent deze zijn of haar sociale identiteit aan deze groep. Hij of zij handelt naar de opvattingen en waarden van de groep. Dit zien we terug in voorkeuren voor bijvoorbeeld sport, muziek en eetgewoonten. Met deze keuzen kan iemand zich van anderen onderscheiden en daardoor de status bevestigen, bijvoorbeeld via de keuze voor een sporttak.

Onderzoekers van de KU Leuven concluderen dat de sportvoorkeur samenhangt met sociale klassen (Scheerder et al., 2013). Zij presenteren de sociale-statushiërarchie van de sportvoorkeur in een piramide, met bovenaan de hoge-statussporten en onderaan de lage-statussporten (zie ook Renson, 1976). De onderzoekers leiden de status af doordat zij verschillen tussen sociale klassen waarnemen, niet via een experimenteel onderzoek. De status van sporten staat niet vast, maar is aan verandering onderhevig en kan per land verschillen.

Welke verschillen tussen laag- en hoogopgeleiden zien we terug in Nederland? Om hier een antwoord op te vinden hebben we sporten geselecteerd die minimaal 0,5 procent van de bevolking wekelijks beoefent (tabel 5.7). We geven weer hoeveel keer vaker een groep een sport beoefent dan de andere groep. Vanwege statistische redenen geven we dit weer in categorieën (kanskapitalisatie; zie tabel voor welke groepen het betreft). Om op een eerlijke manier te vergelijken houden we rekening met het aantal verschillende wekelijkse sporten die een groep beoefent. Meer hoger opgeleiden beoefenen op wekelijkse basis sport, maar het betreft ook meer verschillende wekelijkse sporten (in vergelijking met lager opgeleiden). Daarom vormen alle beoefende sporten de basis van de tabel (i.p.v. respondenten zoals voor andere tabellen).

De resultaten laten zien dat de sporten handbal, squash, zeilen, klimmen, hockey en surfen veel populairder zijn bij hoger opgeleiden. Deze beoefenen zij minstens drie keer zo vaak. Pulles en Breedveld (2015) laten zien dat hockey al lang een sterk onderscheid naar opleidingsniveau kent. In 1983 beoefenden hoger opgeleiden drie keer zo vaak hockey als lager opgeleiden, in 2013 was dat toegenomen tot vijf keer zo vaak. Turnen, motorsport, biljart, darts, sportvissen en jeu de boules zijn sporten die laag opgeleiden veel vaker beoefenen. Alle sporten in het vak '3x of vaker' in tabel 5.7 worden door 8 procent van de bevolking beoefend (niet in tabel). Van de sporters beoefent 48 procent een sport uit het vak 'Vrijwel gelijk' of 'Wat vaker, 1,1-1,5x'. Uit deze verhoudingen valt af te leiden dat status niet de enige verklaring vormt voor de verschillen in voorkeur, zoals we in de inleiding van deze paragraaf reeds concludeerden.

Tabel 5.7 Vergelijking relatief sportaandeel voor lager en hoger opgeleiden, van alle wekelijks beoefende sporten, 25–79 jaar (verhouding deelname % laag- /% hoogopgeleid)

	Laagopgeleid	Hoogopgeleid
Vrijwel gelijk	Paardensport	Badminton
Wat vaker 1,1–1,5	Ballet	Fietsen
	Fitness	Tennis
	Voetbal	Duiken
	Denksport	Vechtsport
	Aerobics	Golf
		Krachtsport
1,5–3x vaker	Wandelen	Volleybal
	Zwemmen	Korfbal
	Tafeltennis	Yoga
	Schietsport	Hardlopen
		Schaatsen
		Roeien
		Basketbal
3x of vaker	Turnen	Handbal
	Motor	Squash
	Biljart	Zeilen
	Darts	Klim
	Sportvissen	(IJs)hockey
	Jeu de boules	Surf

Bron: CBS Gezondheidsenquête, 2016–2020. Bewerking Mulier Instituut.

Over de periode 2001-2005 hebben we voorgaande tabel ook bestudeerd (niet in tabel). Opvallend is dat hardlopen in 2015-2020 minder vaak voornamelijk door hoger opgeleiden wordt beoefend (in relatieve termen). Dat geldt eveneens voor tennis. Mensen met een lagere opleiding beoefenen vaker fitness.

Darts versus hockey

In tabel 5.7 zien we dat enkele sporten sterk differentiëren naar opleidingsniveau. Hiervoor gaven we al aan dat status een rol kan spelen bij de keuze voor een sporttak. Maar de rol van status in een keuzeprocess is lastig vast te stellen zonder experimenteel onderzoek. Om enig inzicht te geven vergelijken we twee sporttakken op enkele kenmerken. Het betreft darts voor lager opgeleiden en hockey voor hoger opgeleiden. Van die laatste sport zien we in tabel 5.6 dat zowel lager als hoger opgeleiden deze sport relatief elitair vinden. Darts zit niet in de vergelijking van deze tabel.

Veel van de verschillen in de tabel hebben een financiële component: de uitrusting, de buurt, de kosten van een clubgebouw en het lidmaatschap. Hockey is daarnaast goed georganiseerd. Via (impliciete) selectieprocessen en hogere kosten trekt hockey goed verdienende gezinnen aan. Een deel van de gezinnen kiest voor een ‘veilig’ alternatief voor voetbal: minder agressie en wellicht een ‘beter’ milieu.

Waarom juist hockey een hogere status heeft en voetbal niet, hangt wellicht samen met de ontstaansgeschiedenis.

Tabel 5.8 Vergelijking kenmerken darts en hockey (oktober 2022)

	Darts , relatieve voorkeur lager opgeleiden	Hockey , relatieve voorkeur hoger opgeleiden
Locatie	In buurtcafé	In rijke buurten
Type	Individuele sport (wel in team te beoefenen)	Teamsport
Sociaal	Cafécultuur, afleiding tijdens een avond aan de bar	Anderen ontmoeten, gezelligheid, drinken, clubhuis met buurthuisfunctie
Contributie (senior leden)	Geen club nodig, maar kleinschalige clubs zijn goedkoop. Dartclub Simply the Best < € 100	HC Den Bosch € 380, HC Bloemendaal € 450. Klein Zwitserland Den Haag € 400, Kampong Utrecht (hockey) € 425, HC Krimpen € 320.
Kosten materiaal	Darts +/- € 50 (dartshopper.nl)	Hockeysticks (> € 100), scheenbeschermers, clubtenue, schoenen, extra kosten keepers
Positief sportklimaat	Positief	Positief, wel competitief. Geldt als 'veilige' sport
Risico's	Pijltjes zijn gevaarlijk	Hockeystick vereist discipline
Training	Kan thuis oefenen, geen tegenstander nodig. Online trainapps	Goed georganiseerd, ouderen trainen kinderen, toptrainers voor selectie
Jeugd	Weinig gericht op kinderen (cafés zijn 's middags niet open)	Kinderen groeien van jongs af met de club(cultuur) op. Sterke betrokkenheid ouders nodig
Selectie van leden	Iedereen is welkom	Vanwege populariteit van de sport: selectie zoals passen in team, voorrang als familie bij club speelt, opgeven hockeyverleden ouders
Accommodatie	Café, kleinschalige ruimtes	Tribune, clubgebouw als luxe kantine
Statustypering	Volks	Elitair

5.5 Cognitieve kenmerken

Sporten en doorzetten zijn met elkaar verbonden. Zeker waar het de beeldvorming betreft. Uitspraken van sportcommentaren wijzen daarop: tot het gaatje gaan, op het tandvlees, alles eruit persen. De associatie is sterker bij intensieve sporten zoals hardlopen en wielrennen en wat minder bij teamsporten. Voor het beginnen met sport, maar ook voor het volhouden is enige mate van doorzetten van belang. In de begintijd is het vaak lastig (spierpijn, nieuwe mensen, handelingen die men nog niet beheerst).

Los van starten met een activiteit gaven we in paragraaf 5.1 aan dat volhouden belangrijk blijft als de omstandigheden het verleidelijk maken om ('een keer'/'even') niet te gaan sporten (het continue 'gevecht'). Als het gedrag eenmaal een gewoonte is, kan het makkelijker zijn om te herhalen. Maar ook gewoonten kunnen slijten.

Voor het volgen van een opleiding is doorzetten en kunnen omgaan met tegenslagen eveneens belangrijk. Het voltooien van een (hogere) opleiding vraagt planning en doorzettingsvermogen. Daarom leggen we in deze paragraaf de relatie met enkele cognitieve vaardigheden, het opleidingsniveau en de sportdeelname. Het betreft de vaardigheden 'doelen stellen', 'plannen' en 'doorzetten'. Hetzelfde doen we voor het containerbegrip 'zelfregulatie'. Aan een uitgebreide bespreking van de cognitieve kenmerken en hun onderlinge relaties die invloed op de sportdeelname kunnen hebben en gerelateerd (kunnen) zijn aan het opleidingsniveau, wagen we ons in dit rapport niet.

Voordat we voor dit soort aspecten de verschillen naar opleidingsniveau in de sportdeelname beschrijven, maken we een uitstapje naar cognitieve kenmerken die een rol spelen bij gezondheidsgedrag in het algemeen.

Gezondheidsgedrag en opleidingsniveau

Cutler et al. (2009) onderzochten verklaringen voor de relatie tussen opleiding en gezondheidsgedrag (*education gradient*) in de Verenigde Staten en Groot-Brittannië. Zij stelden vast dat 30 procent van deze relatie te verklaren is door kenmerken zoals inkomen en de achtergronden van de familie. Kennis en cognitieve vaardigheden verklaarden eveneens 30 procent. Sociale ondersteuning verklaart 10 procent. In het kader van dit hoofdstuk over individuele kenmerken lichten we dit onderzoek nader toe.

Het vermijden van risico's, de inschatting van de toekomst en cognitieve vaardigheden zoals zelfcontrole hebben volgens de onderzoekers geen relatie met het opleidingsniveau (Cutler et al., 2009). Ongezonder gedrag kost geld. Denk aan roken, drinken, drugs en (veel) eten. We bespreken een aantal cognitieve vaardigheden in relatie tot het opleidingsniveau.

- **Verschil in omgang met kennis naar opleidingsniveau.** Cutler et al. (2009) stellen dat de kennis van schoolvakken zoals wiskunde voor alle leerlingen via school beschikbaar is. Maar informatie verkregen na de schooltijd is afhankelijk van hoeveel tijd mensen besteden aan lezen. Het blijkt daarbij dat hoger opgeleiden meer lezen. Daarnaast zijn hoger opgeleiden eerder overtuigd van de informatie die zij lezen. Lager opgeleiden krijgen informatie over gezondheid vooral via een arts en hoger opgeleiden uit artikelen en boeken die ze zelf uitzoeken. Een deel van de informatie over gezondheid is daarnaast in wetenschappelijke termen beschreven. Denk aan statistische onzekerheden of niet onomstotelijk oorzaak en gevolg kunnen vaststellen. Mensen met een lagere opleiding interpreteren dit soort informatie eerder als (nog) niet bewezen (dus niet waar).
- **Plannen.** De veronderstelling is dat mensen die meer op de toekomst zijn gericht en mensen die goed kunnen plannen meer aandacht voor hun gezondheid hebben. Individuen met beide eigenschappen hebben nog meer oog voor hun gezondheid. De hoger opgeleiden kijken volgens het onderzoek van Cutler et al. eerder naar hun toekomst.
- **Zelfcontrole.** Een gebrek aan zelfcontrole is wat sterker aanwezig bij mensen die de school niet afmaken, maar kent verder geen sterke relatie met het opleidingsniveau.
- **Omzetten van kennis naar gedrag.** Hoger opgeleiden lijken kennis beter daadwerkelijk naar gedrag om te kunnen zetten (psychologische capaciteit). Belangrijk daarvoor is dat mensen geen stress, zorgen, angst of depressieve klachten hebben. Zie ook Mullainathan et al. (2013). Verschillen naar opleiding zijn hiervoor niet vastgesteld.

Naar de adaptatie van informatie over gezondheid door mensen met een lagere opleiding is veel onderzoek uitgevoerd. Zie voor Nederland onder andere Heijmans et al. (2016).

Doorzetten, plannen en zelfcontrole

In paragraaf 3.1 haalden we het onderzoek van Mischel et al. (1972) aan. Hij stelde vast dat kinderen reeds op jonge leeftijd in staat waren gedrag uit te stellen om ‘hogere’ doelen (een extra marshmallow) te verkrijgen. Jaren later stelde hij vast dat de kleuters die bij de test konden uitstellen, succesvoller waren in het volwassen leven.

Een verklaring voor deze verschillen zou in de cognitieve vaardigheden kunnen zitten. Cognitieve vaardigheden zijn belangrijk voor het voltooien van een hogere opleiding, maar ook voor het functioneren in functies waarvoor een hogere opleiding gewenst is. Het belang van doorzetten uit zich bij hen in het streven naar een vaak onzichtbaar langetermijndoel (Dweck et al. 2011). Het werk van een hoger opgeleide vergt doorgaans meer verantwoordelijkheid. Een hoger opgeleide ‘leert’ gaandeweg dat professionele acties op het werk tot resultaat kunnen leiden. Het geloof in de ‘eigen effectiviteit’ groeit (net als het succes). Kunnen plannen is daar een belangrijk onderdeel van.

Zelfcontrole is gerelateerd aan doorzetten. Imhoff et al. (2014) denken dat het bij zelfcontrole vooral gaat om de organisatie/planning van het dagelijks leven. Het gaat dan bijvoorbeeld om het vermijden van situaties die de zelfcontrole op de proef stellen (Galla & Duckworth, 2014). Niks ongezonds (lekkers) kopen, zodat op een ‘zwak moment’ een actuele behoefte niet is te vervullen. Liu et al. (2016) suggereren overigens dat mensen met een lager opleidingsniveau minder in staat zijn behoeftebevrediging uit te stellen. Bij hoger opgeleiden bestaan daarnaast wellicht verwachtingen over zelfcontrole en gedrag. Deze ‘stille’ verwachtingen zijn bijvoorbeeld dat tattoos niet passend zijn en dat overgewicht wijst op gebrekkige zelfcontrole. Ook is de reflectie op het eigen gedrag belangrijk. Dit maakt onderdeel uit van zelfcontrole. Veel van de cognitieve vaardigheden worden tijdens de jeugd en de opleidingsperiode gevormd. De vraag is in welke mate deze zijn aan te leren of bij te sturen.

In tabel 5.9 geven we de resultaten weer van de Utrechtse Proactieve Coping Competentie-lijst (UPCC). De schaal is gericht op het meten van proactief handelen. Het gaat bijvoorbeeld om doelgericht handelen en kunnen inspelen op belemmeringen om een doel te halen. De schaal is daarmee relevant voor gezonde leefgewoonten. We geven naast de schaalwaarden zelf twee items van de schaal weer. Dat zijn de hiervoor besproken vaardigheden doorzetten en het maken van plannen. In de tabel geven we de waarden weer, waarbij 0 de minimumwaarde is en 100 de maximumwaarde.

We zien dat voor de genoemde waarden een beperkt verschil bestaat naar opleidingsniveau, maar nauwelijks naar de sportdeelname. Hoger opgeleiden hebben in vergelijking met lager opgeleiden een hogere schaalwaarde op de UPCC en laten hogere waarden zien op de uitspraken over het maken van een realistisch plan en doorzetten. Maar als we de waarden uitsplitsen naar wel of geen deelname aan sport, blijkt vrijwel geen verschil te bestaan. Via een (variantie)analyse stellen we vast dat alleen het opleidingsniveau uitmaakt (significant), maar niet de sportdeelname. Het betekent dat deze cognitieve vaardigheden niet belangrijk zijn om het verschil in sportdeelname naar opleidingsniveau te verklaren.

Tabel 5.9 Plannen en doorzetten, voltooid opleidingsniveau en wekelijkse sportdeelname, 2021, bevolking 25–79 jaar (gemiddelden, 0–100)

	Bevolking, 18–79 jaar (n=2.555)	Lager (n=850)	Middelbaar (n=904)	Hoger (n=795)
UPPC (schaal)				
Bevolking, 18–79 jaar (n=2.555)	61	59	60	64
Wekelijkse sporter (n=1.320)	62	60	61	65
Niet-sporter (n=1.231)	60	59	60	63
Realistisch plan maken (individueel item)				
Bevolking, 18–79 jaar (n=2.555)	61	55	60	68
Wekelijkse sporter (n=1.320)	62	57	60	69
Niet-sporter (n=1.231)	59	54	60	67
Doorzetten (individueel item)				
Bevolking, 18–79 jaar (n=2.555)	69	68	66	72
Wekelijkse sporter (n=1.320)	70	69	68	73
Niet-sporter (n=1.231)	67	67	65	71

Bron: Longitudinal Internet studies for the Social Sciences, LISS panel modules Vrijetijd (2012), Psychology pro-active coping and health behaviour (2012), Achtergrond (2012). Bewerking Mulier Instituut (ongewogen).

Zelfregulatie: realiseren langetermijndoelen

Sommige mensen geloven minder sterk in de invloed van persoonlijke acties op bijvoorbeeld de gezondheid. Dan maakt het niet zoveel uit wat je doet. Hoger opgeleiden verwachten mogelijk eerder de omgeving te kunnen beïnvloeden. Mochten zij of hun naasten een nare ziekte krijgen, dan zoeken zij wellicht naar specifieke kennis en de beste dokters voor een behandeling. Mullainathan et al. (2013) vermoeden dat armoede de denkcapaciteit vanwege stress (tijdelijk) aantast. Dit kan een rol spelen bij mensen met een lagere opleiding die met tegenslagen kampen. Zelfregulatie gaat over de capaciteit om doelen te bereiken en tegenslagen op te vangen.

Lockwood et al. (2005) gaan in op individuele verschillen om succes te bevorderen en mislukkingen te vermijden om zelfregulatie te beschrijven. Hun concept bestaat uit een aantal kenmerken:

- kunnen reflecteren op de eigen gedachten;
- zelfkennis van de sterke en zwakke kanten (gekoppeld aan vermogen tot zelfonderzoek);
- doelgericht blijven via zelfbeheersing;
- via zelfcontrole zichzelf vanuit andermans standpunt bekijken;
- het vertrouwen in de eigen capaciteit om doelen te bereiken (*self-efficacy*);
- zichzelf kunnen motiveren om vol te houden;
- wanneer nodig gedrag kunnen aanpassen en eventueel stoppen (en ander gedrag starten);
- het vermogen om op het eigen gedrag te reflecteren en hiervan te leren.

Met deze theorie (*General Regulatory Focus Measure*) zijn met twee keer negen uitspraken twee schalen gevormd. De ene richt zich op streven naar succes (promotiefocus) en de andere op het vermijden van mislukking (preventieve focus). In principe zijn deze twee schalen niet gecorreleerd (geen samenhang),

maar voor de data waar wij over beschikken is de correlatie zelfs vrij fors ($r=0,67$). In tabel 5.10 geven we de resultaten weer. Onder de waarden van deze schalen hebben we een voorbeelduitspraak opgenomen.

Voor het streven naar succes zien we een duidelijk onderscheid naar opleiding en sportdeelname. Hoger opgeleide sporters kennen het hoogste streven naar succes (59) en lager opgeleide niet-sporters het laagste (42). Voor het vermijden van mislukkingen zien we een heel ander beeld. Zowel naar opleidingsniveau als naar wel of geen sportdeelname ontbreekt elk onderscheid (gemiddelde steeds 45-46). Ook mensen die succesvol zijn of naar succes streven, proberen mislukkingen te vermijden.

Tabel 5.10 Vermijden mislukking en streven naar succes, bevolking 26–79 jaar (gemiddelden, 0–100)

	Bevolking, 26–79 jaar (n=5.108)	Lager (n=1.734)	Middelbaar (n=1.643)	Hoger (n=1.481)
Promotiefocus (schaal)				
Bevolking, 18–79 jaar (n=5.108)	40	44	50	56
Sporter (n=2.964)	43	47	53	59
Niet-sporter (n=2.680)	38	42	48	52
Ik ben meer gericht op het bereiken van succes dan op het voorkomen van een mislukking (individueel item)				
Bevolking, 18–79 jaar (n=5.108)	50	37	42	42
Sporter (n=2.964)	53	39	44	44
Niet-sporter (n=2.680)	46	36	41	39
Preventieve focus (schaal)				
Bevolking, 18–79 jaar (n=5.108)	46	45	46	46
Sporter (n=2.964)	46	46	46	46
Niet-sporter (n=2.680)	45	45	46	45
Doorgaans richt ik me op het voorkomen van negatieve gebeurtenissen in mijn leven (individueel item)				
Bevolking, 18–79 jaar (n=5.108)	51	48	52	54
Sporter (n=2.964)	51	49	51	53
Niet-sporter (n=2.680)	51	48	53	55

Bron: Longitudinal Internet studies for the Social Sciences, LISS panel modules Vrijetijd (2011), Psychology selfregulation (2011), Achtergrond (2011). Bewerking Mulier Instituut (ongewogen).

Jonker (2012) heeft de rol van zelfregulatie bij zowel sportontwikkeling als de schoolloopbaan van talentvolle jonge sporters onderzocht. Zij stelt dat zelfregulatie helpt bij het realiseren van sportdoelen, maar net zo goed bij het halen van (goede) schoolprestaties. Jongeren die meer sporten hebben betere regulatieve vaardigheden. Zie van den Dool (2015) voor een overzicht van de meer psychologische factoren in relatie tot sport.

Kansen gedragsverandering

Eerder hebben we besproken dat sportieve activiteiten veel tijd vergen. Individuen verleiden om (meer) van dit soort activiteiten te ondernemen gaat dus ten koste van andere bezigheden. Het hebben van

weinig tijd geven respondenten op als een van de belangrijkste belemmeringen om (meer) sportieve activiteiten te beoefenen. Mensen verleiden om meer te doen is ingewikkeld. Vrijwel iedereen is ervan overtuigd dat bewegen goed is voor de gezondheid, maar tegelijkertijd liggen de voordelen, los van het actuele plezier dat mensen hieraan beleven, in de verre toekomst (langer gezonder leven). Actuele omstandigheden doorkruisen bij velen plannen om een deel van de dag sportief bezig te zijn.

Heel anders is dat bij de smartphone. De doorbraak ontstond bij de introductie van de iPhone van Apple in 2007. Het onderzoeksbureau Forrester verwacht dat in 2022 5,5 van de 8 miljard mensen op aarde een smartphone bezitten. In Nederland ligt het aandeel bezitters hoger. Ook een ruime meerderheid van de ouderen bezit hier een smartphone. En het blijft niet bij het bezit. Volgens een onderzoek uit 2022 van Team Lewis is de (Nederlandse) bezitter ruim twee uur per dag bezig met zijn of haar apparaat.

Het betekent dat grootschalige gedragsverandering binnen een korte tijd mogelijk is. In tegenstelling tot bewegen is er bij de smartphone vaak direct een beloning: een bericht van een vriend of het vernemen van een leuk nieuwtje om met anderen te kunnen delen. Het gebruik vindt vooral plaats in tussendoortijd, wachten op de bus, in de avond als de activiteiten wat minder doelgericht zijn (praten, televisiekijken, krant lezen) en als klein pauze-/ontspanningsmoment. Voor sportieve activiteiten is meer tijd nodig, afgezien van korte oefeningen tussendoor. Als sportgedrag een gewoonte is, kan het samenvallen met 'beloningen', zoals andere mensen ontmoeten, trots zijn op een prestatie of een ijsvogel spotten tijdens een wandeling. Maar mensen zonder dergelijke positieve ervaringen moeten deze leren kennen, zodat ze sportieve activiteiten als een leuke bezigheid beschouwen en deze niet (alleen) beoefenen vanwege het streven naar een betere gezondheid in de (verre) toekomst.

In dit rapport zien we dat sportsocialisatie een belangrijke rol lijkt te spelen. Het lijkt daarbij alsof het in de 'cultuur' van bepaalde groepen is ingebakken om wel of niet sportief bezig te zijn. Hoe kan verandering van gedrag een rol spelen bij mensen die een beperkte sportsocialisatie hebben doorlopen (of als deze niet beklifde)? Kan iemand zich tot een fanatieke sportbeoefenaar ontwikkelen zonder sportieve achtergrond? Wat zou dit soort processen kunnen bevorderen? Of kan gedragsverandering gedrag slechts bijsturen, maar niet wezenlijk veranderen? Vanuit een psychologisch perspectief laten we een aantal aspecten de revue passeren. Het betreft factoren waarbij het opleidingsniveau een rol zou kunnen spelen (maar onbekend welke).

Weerstand om te veranderen (psychologische reactantie)

Veel veranderingen roepen weerstand op. Dat betreft zowel maatschappelijke veranderingen, zoals de aanpassing van een verkeersplein, als veranderingen van het eigen gedrag. Mensen kunnen boos worden als bijvoorbeeld een zorgverlener aangeeft dat hij of zij meer 'moet' bewegen. Oreg (2003) stelde vast dat deze weerstand de volgende achtergronden kan hebben: verlies van controle over het leven, koppigheid als persoonlijkheidstrekk, mindere psychologische veerkracht, minder behoefte aan vernieuwingen en bestaande gewoonten niet willen opgeven. Veel onderzoek naar weerstand tegen verandering is verricht rond reorganisatieprocessen (Pardo-del-Val et al., 2003).

Voorbeeldgedrag

De sociaal-lerentheorie (Bandura, 1977) benadrukt het belang van observeren en imiteren van (onderdelen van) andermans gedrag. De theorie beschrijft hoe mensen via hun omgeving en via cognitieve kenmerken kunnen leren en hun gedrag laten beïnvloeden. Deze theorie zou de basis van de besproken sportsocialisatie kunnen zijn bij een voor sport gunstige omgeving. Uiteraard kan sociaal leren ook op latere leeftijd doorwerken. Bijvoorbeeld als burens gaan hardlopen of regelmatig met sportspullen op weg gaan. Zij kunnen een rolmodel voor de buurt zijn. Influencers op sociale media kunnen eveneens als voorbeeld dienen, net als collega's. Maar andersom 'leren' kan natuurlijk net zo goed, zoals burens die zelden (voor de buitenwereld) zichtbaar bewegen. Belangrijk is met wie men zich identificeert. Dat bepaalt wiens gedrag men zal imiteren.

Overtuigingen

Wellicht dat de overtuiging ‘ik kan aan sport doen’ de belangrijkste les van sportsocialisatie is. De kracht van een overtuiging zoals ‘ik ben nu eenmaal geen sporter’ is lastig te doorbreken en wellicht als omgekeerde sportsocialisatie net zo sterk. Hoe valt die overtuiging om te buigen? De kunst is om de stabiele omstandigheden (‘ik ben ...’) om te vormen tot te overwinnen omstandigheden (‘ik kan als...’). Dit kan bijvoorbeeld via video’s van mensen die dit soort overtuigingen hebben overwonnen en laten zien hoe zij meer sportieve activiteiten zijn gaan beoefenen. De psychologen Wilson en Linville (1982) hebben een veranderingstechniek ontwikkeld voor dit soort situaties.

Verwachtingen van de toekomst

Zoals in dit rapport eerder besproken werken de belangrijkste (gezondheids)voordelen van sportieve activiteiten pas op de lange termijn door. De psychologe Oettingen (2014) richt zich in haar onderzoeken op de manier waarop mensen over hun toekomst denken en hoe dit ons denken, onze emotie en ons gedrag beïnvloedt. Haar theorieën bouwen voort op de hiervoor besproken zelfregulatietheorie. Als mensen de huidige situatie met de gewenste toekomstige situatie vergelijken, komen zij vooral in actie als ze inschatten dat een doel haalbaar is. Het overschatten van de toekomstige opbrengst (*indulging*) of alleen aandacht hebben voor de huidige omstandigheden (*dwelling*) leidt tot een minder sterke doelgerichtheid.

Ouderen

Na het veertigste levensjaar neemt het vermogen om te herinneren af. Roberts et al. (2006) wijzen op een afnemende experimenteerdrijf na het zestigste jaar. In het algemeen hebben de meeste ouderen geen groot probleem met de achteruitgang van dit soort cognitieve vermogens tot circa hun zeventigste jaar. Daarna leren ouderen minder makkelijk nieuwe dingen (Howieson, 2015). Wel ziet Underwood (2014) dat intelligente mensen op latere leeftijd meer ‘cognitieve reserve’ behouden. Dit zou kunnen samenhangen met het opleidingsniveau. Deze onderzoeken wijzen in ieder geval uit dat gedrag op latere leeftijd lastiger is te veranderen.

5.6 Individuele verschillen beschouwd

De redenen om te sporten verschillen niet wezenlijk naar opleidingsniveau. Wel zien we dat mensen met een lagere opleiding vaker opgeven op advies van een zorgverlener te sporten. Daarnaast zien we dat hoger opgeleiden wat hogere waarden op de gedragsintentie om te sporten hebben. Een grote meerderheid denkt dat de gezondheid is te verbeteren met gezonde leefgewoonten. Hoger opgeleiden zijn daar echter wel duidelijk vaker van overtuigd. Voor het informeren naar sportmogelijkheden zullen hoger opgeleiden eerder kijken naar internet, bekenden en sportaanbieders. Mensen met een lagere opleiding informeren daarentegen vaker bij zorgverleners en overige bronnen. Als ‘ideale’ sportieve activiteit kiezen mensen met een lagere opleiding met name voor activiteiten in en om het huis en mensen met een hogere opleiding voor een officiële sport. Een deel van de beschreven verschillen hangt naar alle waarschijnlijkheid samen met de wat hogere leeftijd van de mensen met een lage opleiding.

In de keuze voor een specifieke sport komen verschillen naar opleidingsniveau aan het licht. Voor vele sporttakken is het verschil niet zo groot, maar voor bijvoorbeeld hockey, squash en zeilen (voorkeur hoger opgeleiden) en turnen, darts en biljarten (voorkeur lagere opleiding) zien we verschillen van meer dan een factor drie (gezamenlijk door 8% van de bevolking wekelijks beoefend). Bourdieu (1986) verklaart dit soort verschillen met de begrippen sociaal en cultureel kapitaal. Anderen vertalen dit naar een verschil in status/identiteit.

Psychologische/cognitieve verklaringen kunnen een rol spelen in de verklaring van het verschil in sportdeelname naar opleidingsniveau. Te denken valt aan zaken zoals doorzettingsvermogen en gedrag

kunnen veranderen. Allereerst blijkt dat voor gezondheidsgedrag een sterk onderscheid naar opleidingsniveau bestaat. Daaruit lijkt naar voren te komen dat lager opgeleiden anders met informatie over in dit geval de gezondheid omgaan dan mensen met een hogere opleiding. Als we sport hierbij betrekken, zien we dat bijvoorbeeld doorzetten wel wat sterker is bij hoger opgeleiden, net als het maken van realistische plannen (eigen opgave!). Maar daarbinnen zien we geen wezenlijk onderscheid naar sportdeelname. Bij het streven naar succes, onderdeel van zelfregulatie, zien we naast een onderscheid naar opleidingsniveau ook naar wel/geen sportdeelname een onderscheid. Bij het vermijden van mislukking zien we geen enkel onderscheid naar opleidingsniveau of sportdeelname.

Welke kansen heeft iemand zonder sportsocialisatie om een frequente sporter te worden, los van zijn of haar opleidingsniveau? Onbekend is hoe groot de rol van sportsocialisatie precies is in relatie tot omstandigheden in iemands volwassen leven. Los van omstandigheden kunnen we enkele psychologische aspecten benoemen. Bijvoorbeeld dat ouderen niet makkelijk van gedrag zullen veranderen, dat mensen in het algemeen weerstand hebben als anderen ze vertellen wat ze 'moeten' doen, dat mensen vooral van voorbeelden in hun omgeving leren, dat er kansen zijn om negatieve overtuigingen over sport om te buigen en dat de wijze van denken over de toekomst relevant kan zijn (hangt samen met zelfregulatie).

6. Samenvatting en beschouwing

In dit afsluitende hoofdstuk vatten we de belangrijkste uitkomsten van het rapport samen. Vervolgens beschouwen we de toekomstige sportdeelname in relatie tot het opleidingsniveau en bediscussiëren we de betekenis van sportsocialisatie in het algemeen. Tot slot bespreken we enkele methodische implicaties van de in dit rapport aangehaalde onderzoeken over de sportdeelname naar opleidingsniveau en doen we enkele aanbevelingen voor nader onderzoek.

6.1 Samenvatting en conclusies

Centraal in dit rapport staat de vaststelling dat van de (volwassen) lager opgeleiden een derde wekelijks sport, tegenover twee derde van de hoogopgeleiden. Het opleidingsniveau hangt sterker samen met de deelname dan leeftijd (ouderen sporten minder vaak) en kenmerken zoals etniciteit, inkomen en het hebben van een lichamelijke beperking. Vanwege deze dominantie verdient het opleidingsniveau een nadere studie. Welke achtergronden en omstandigheden hangen als achterliggende factoren samen, om op deze manier dichterbij een verklaring te komen van het forse verschil naar opleidingsniveau?

Het doel van dit rapport is om inzicht te krijgen in hoe meer mensen zijn te verleiden om lichamelijk actiever te worden. Goed om in het achterhoofd te houden is dat lager opgeleiden in vergelijking met hoger opgeleiden ouder zijn, (veel) minder verdienen en (veel) vaker een lichamelijke beperking hebben (tabel 2.2). De cijfers die we bespreken hebben we hiervoor niet gecorrigeerd.

Van de Nederlandse bevolking van 25 jaar of ouder is in 2020 36 procent hoger opgeleid, tegenover 23 procent in 2003. Het percentage middelbaar opgeleiden bedraagt bijna 40 procent en blijft constant in de tijd. Het aandeel mensen met een lagere opleiding neemt dus af. Afgaande op het opleidingsniveau van de jongvolwassenen zal het opleidingsniveau voorlopig (fors) blijven toenemen. Over langere tijd gezien, stellen we daarnaast vast dat mensen met een hoger opleidingsniveau steeds vaker zijn gaan sporten, terwijl mensen met een lagere opleiding op een gelijk niveau bleven (2001-2005 vs. 2016-2020: 30% vs. 31% en 58% vs. 67%). Hoger opgeleiden lijken over een groter deel van hun leven (constant) aan sport deel te nemen en lid te zijn van een sportvereniging dan mensen met een lagere opleiding. Lager opgeleiden beoefenen vaker één sport, terwijl hoger opgeleiden tijdens hun leven vaker meerdere sporttakken beoefenen.

Goed om te weten is dat niet alleen de deelname aan sportieve activiteiten een sterk verschil naar opleidingsniveau laat zien. Dit geldt ook voor roken en te veel eten/te weinig bewegen (overgewicht). Daarnaast blijkt dat mensen bij het zoeken naar een partner sterk op een gelijk opleidingsniveau selecteren. We stellen in dit rapport verder vast dat de deelname van de partner sterk samenhangt met die van het individu. Tot slot zien we dat kinderen van hoger opgeleide ouders vaker een hoger onderwijsniveau op de middelbare school volgen. Dit kan het (sport)socialisatieproces van de school(omgeving) verder versterken. Kinderen komen bij de school meer anderen tegen die ofwel sportieve ofwel juist minder sportieve gewoonten hebben ontwikkeld.

Sportsocialisatie

In dit rapport proberen we te achterhalen wat de sportsocialisatie via de ouders, de school en vrienden precies inhoudt. We vinden dat de sportsocialisatie met name minder goed werkt voor mensen waarvan beide ouders niet sportief waren en die zelf een lage opleiding volgden. Mensen met laagopgeleide ouders die zelf een hoge opleiding volgen, laten daarentegen een fors hogere deelname zien. Via hun opleiding lijken zij zich dus gedeeltelijk te onttrekken aan de (vermoedelijk) minder sterke sportsocialisatie via hun ouders.

De sportieve activiteiten van een (eventuele) partner laten eveneens een forse samenhang met de deelname zien. Met een dagelijks sportende partner nemen lager opgeleiden aanzienlijk vaker deel aan sport (67% veertig keer per jaar of vaker). Hoogopgeleiden met een partner die nooit sportieve activiteiten onderneemt, laten zelf een veel lagere deelname zien (43%).

Kijken we naar de deelname van zowel de ouders als de partner, dan zien we dat als beide ouders geen sporter waren maar de partner wel, de deelname ook bij lager opgeleiden redelijk op peil lijkt te zijn (60%). Hoger opgeleiden waarvan zowel de ouders als de partner weinig/niet sportief zijn, laten een lagere deelname zien (44%). De vergelijkbare groep lager opgeleiden komt nog lager uit (30%). Wekelijks contact met familie lijkt samen te hangen met een lagere deelname. Wekelijks contact met vrienden hangt juist met een hogere deelname samen.

De positieve samenhang met sportdeelname zien we samengevat bij:

- een hoge opleiding van (een van) de ouders (bij voorkeur beide ouders);
- de (vroegere) sportdeelname van (een van) de ouders (bij voorkeur beide ouders);
- het volgen van een hogere opleidingsrichting op de middelbare school;
- de frequente sportdeelname van een eventuele partner.

Deze factoren laten voor opleiding een (indirect) positief verband met sportdeelname zien. Op basis van het in dit rapport beschreven literatuuronderzoek veronderstellen we dat sportsocialisatie het achterliggende proces is. Dit zien we terug als we de sportdeelname ‘halverwege’ de opvoeding laten zien, namelijk op de middelbare school. Daar zien we al een hogere deelname van kinderen die havo of vwo volgen. We zien dus een socialisatie op verschillende momenten in het leven: in de kindertijd, tijdens de jeugd/de opleiding en tijdens de volwassenheid (o.a. van partner). Maar hoe werkt deze socialisatie in de praktijk?

Sportsocialisatie in de kindertijd

Uit de literatuur maken we op dat sportsocialisatie werkt via een positieve kijk op sport van de ouders, het benadrukken van sportwaarden zoals sportiviteit en aandacht voor het belang van gezondheid. Daarnaast is het belangrijk dat de ouders zelf ook sporten (goed voorbeeld), bij voorkeur samen met de kinderen. Actieve vakanties ondersteunen dit verder. De betrokkenheid van de ouders bij de sportdeelname van de kinderen helpt eveneens bij het proces van sportsocialisatie. Te denken valt aan het begeleiden van kinderen bij hun sportdeelname (halen, brengen, vrijwilligerswerk) en het bijwonen van sportwedstrijden.

Meer financieel gerelateerde socialisatie betreft een lidmaatschap van een sportclub voor de kinderen, het voorzien in sportmateriaal om in/om het huis te sporten en een plek om in/om het huis/in de tuin te kunnen sporten.

Opmerkelijk is dat volwassenen niet per se een heel positieve waardering van hun (vroegere) gymnastieklessen hoeven te hebben. Dit lijkt geen bijdrage aan de sportsocialisatie te geven. Verder zien we dat hoger opgeleide ouders hun kinderen vaker richting bepaalde sporttakken sturen vanwege waarden die zij belangrijk vinden (teamsport, weerbaarheid en sociaal contact).

Sportsocialisatie op latere momenten

De vriendschappen die een kind aangaat en de keuze voor een middelbare school kunnen de sportsocialisatie versterken of verzwakken. Wellicht ondergaan sommige kinderen een grotere invloed van vrienden dan andere kinderen (bijvoorbeeld doordat zij vaker op straat verblijven). Minder bekend is het socialisatieproces tijdens de hogere opleiding zelf (denk aan sportieve omgeving, de uitstekende

sportfaciliteiten voor studenten wo/hbo) en tijdens de volwassenheid (via partner, maar ook via andere wegen, zoals vrienden en een wel of niet ‘sportieve’ buurt).

Samenvattend lijkt sportsocialisatie op een geleidelijk proces dat een langere tijd bestrijkt. De uitkomst heeft twee kanten, namelijk een sterke of juist zwakke/afwezige socialisatie om te gaan sporten. Deze hangen samen met het opleidingsniveau.

Omstandigheden

Omstandigheden kunnen de sportdeelname stimuleren of afremmen. Sommige omstandigheden zijn gerelateerd aan zowel de sportdeelname als het opleidingsniveau. Een van deze omstandigheden is de hoeveelheid vrije tijd. Vooral hoger opgeleiden noemen dit als belemmering om te sporten. Dit komt overeen met de uitkomst dat hoogopgeleide sporters minder vrije tijd hebben dan laagopgeleide niet-sporters (24% vs. 29% van de beschikbare tijd). Tijdgebrek lijkt dus een overwinbare belemmering. Wellicht verklaart een gebrek aan tijd de sterke voorkeur van hoogopgeleiden voor duursporten en fitness. Deze zijn immers op elk moment te beoefenen.

De meeste onderzochte omstandigheden lijken geen grote relatie met zowel opleidingsniveau als de (regelmatige) sportdeelname te hebben. We bespreken eerst enkele aspecten waar we dat wel zien:

- In het algemeen nemen mensen met een beperking minder deel aan sport. Relatief gezien nemen hoger opgeleiden met een beperking wel veel vaker deel aan sport (maar nog steeds minder vaak dan hoger opgeleiden zonder beperking).
- Uit de literatuur weten we dat de levensfase en met name grote (levens)veranderingen invloed op de sportdeelname hebben. Bijvoorbeeld: moeders met jonge kinderen plus een baan nemen minder vaak aan sport deel. Ook een verhuizing naar een andere stad kan gevolgen hebben voor de sportdeelname als hiermee gewoonten zoals een vaste avond voor sport worden onderbroken. Toch pakken velen enige tijd na de verandering hun sportdeelname weer op.
- We stellen vast dat de bestaande generatie ouderen in hun leven minder in aanraking is gekomen met sport. De ‘doorbraak’ van sport vond pas na hun jeugd plaats, in de jaren zeventig.

Daarnaast bestaan omstandigheden die geen relatie lijken te hebben met het verband tussen de deelname en het opleidingsniveau:

- De kosten voor sport spelen naar opleidingsniveau een beperkte rol. De minst verdienenden met een hoge opleiding sporten veel vaker dan de laagopgeleiden in de hoogste inkomensgroep. Niet-sporters noemen wel wat vaker de kosten als reden, en daarbinnen de lager opgeleiden nog wat vaker.
- Veel zitten kan mensen ervan bewustmaken dat zij meer sportieve activiteiten moeten gaan beoefenen. Veel sporters zien we echter niet bij mensen die veel zitten, laat staan dat daarbij een verband met het opleidingsniveau geldt.
- Opmerkelijk is dat mensen die 40-60 minuten per dag besteden aan actief transport naar/van hun werk de hoogste deelname hebben. Zeker in vergelijking met mensen zonder werk of die niet fietsen of lopen naar hun werk. Ook voor deze cijfers zien we een sterk onderscheid naar opleidingsniveau. Maar dat lijkt geen verband te hebben met de hoeveelheid voor actief transport benodigde tijd en de sportdeelname.

Bij sommige omstandigheden kunnen we deze relatie niet goed bepalen:

- Een verband met de hoeveelheid fysiek zwaar werk lijkt lastiger te leggen voor de relatie opleidingsniveau en sportdeelname. Met name hoogopgeleiden met fysiek zwaar werk (20 uur of meer) nemen relatief minder vaak aan sport deel (in vergelijking met het ‘gemiddelde’ in deze groep).

- Voor buurtkenmerken is de relatie van het opleidingsniveau met de sportdeelname lastig vast te stellen.

Individuele verschillen

Tot slot kijken we naar individuele verschillen waar de samenhang tussen sportdeelname en opleidingsniveau een rol kan spelen:

- De opgegeven redenen om te sporten laten deze relatie minder duidelijk zien. Lager opgeleiden geven wel vaker op dat zij sporten vanwege het advies van een zorgverlener en hoger opgeleiden noemen minder vaak dat zij sporten gezellig vinden.
- Als we kijken naar de actuele gedragsintentie om te gaan sporten, zien we dat deze bij hoger opgeleiden wat beter is.
- Een interessante vaststelling is dat hoger opgeleiden volgens (literatuur)onderzoek meer geloof in het effect van sport en bewegen op de gezondheid hebben. Uit het onderzoek blijkt dat hoger opgeleiden (wetenschappelijke) informatie over de effecten van gezondheidsmaatregelen beter opnemen. Met name waar het gaat om kansen op bepaalde aandoeningen/toestanden interpreteren lager opgeleiden dit soort informatie vaker als niet relevant (als een kans en daarom niet serieus te nemen). Het is aannemelijk dat dit ook voor informatie over het effect van sporten en bewegen geldt.
- Zoals in hoofdstuk 1 aangegeven, is een verschil in cognitie belangrijk voor het te behalen opleidingsniveau. Wat is de relatie van de cognitie met (gaan) sporten? Wat opvalt is dat de zogenaamde promotiecapaciteit van zelfregulatie hoger is bij sporters en naarmate mensen een hoger opleidingsniveau hebben. Een typisch item dat hier bij past is dat men meer gericht is op succes dan op het voorkomen van mislukking. Cognitieve vaardigheden zoals doorzetten en plannen blijken geen belangrijke component om de relatie tussen sportdeelname en opleidingsniveau te beschrijven. Mogelijk zijn andere cognitieve vaardigheden wel relevant voor de samenhang tussen sportdeelname en het opleidingsniveau, maar deze zijn niet onderzocht.
- De behoefte aan een sportieve activiteit verschilt sterk naar opleidingsniveau. Dat betreft ook de sportvoorkeuren. Met name hockey en surfen trekken hoger opgeleiden en turnen en darts lager opgeleiden. Een deel van deze voorkeuren kan met de status van een sport van doen hebben, maar ook met leefpatronen die tot andere keuzen leiden. De keuze van hoogopgeleiden voor hardlopen zal met de flexibiliteit van deze sport van doen hebben.

Tot slot kijken we naar een verschil in vatbaarheid voor gedragsverandering. Met name voor ouderen lijkt deze beperkt. Verder zien we dat veel mensen zich verzetten als zij zaken ‘moeten’. Meer kans op succes heeft voorbeeldgedrag (van naasten, burens, enz.) en het proberen te beïnvloeden van verwachtingen over de toekomst. De laatste mogelijkheid betreft inspelen op overtuigingen van een individu en laten zien dat mensen op wie zij lijken de drempels konden overwinnen waar zij tegenaan lopen. We zouden dit kunnen zien als een op maat gesneden vorm van sportsocialisatie.

Conclusies

Ondanks een minder gunstige achtergrond neemt via het volgen van een hogere vervolgopleiding en de keuze voor een partner die sportieve activiteiten belangrijk vindt de kans toe om wekelijks sporten als gewoonte te ontwikkelen. Een dieptepunt wat betreft de sportdeelname bestaat voor mensen die zelf net als hun ouders en hun partner laag zijn opgeleid. Het gunstigst voor de sportdeelname is de situatie waarin de partner sportief is, de ouders sportief plus hoger opgeleid zijn en zichzelf hoogopgeleid. We veronderstellen dat deze twee groepen ontstaan door wel of juist geen of beperkte sportsocialisatie.

De vraag is nu wat de achtergronden van deze samenhangen zijn. In de eerste plaats beschrijven we enkele vermoedelijke kenmerken van hoe ouders (spelenderwijs) hun kinderen ‘inwijden’ in de sport.

Vervolgens bestuderen we mogelijke omstandigheden en individuele verschillen die een rol spelen bij de samenhang tussen sportdeelname en het opleidingsniveau.

Van de omstandigheden lijkt het hebben van een lichamelijke beperking het belangrijkste te zijn. De hoger opgeleiden met een beperking kennen een relatief hoge sportdeelname. De belangrijkste individuele verschillen zijn de andere wijze van verwerking van (wetenschappelijke) informatie van hoger opgeleiden over de mate van beïnvloedbaarheid van de gezondheid (op lange termijn). Het gevolg is dat hoger opgeleiden een sterker ‘geloof’ in eigen gedrag hebben om de gezondheid te verbeteren. Hoger opgeleiden steken ook meer energie in het verbeteren van succes in het algemeen. Het lijkt dus dat hun motivatie om hun leven te verbeteren groter is (*locus of control*).

Ook uit deze individuele kenmerken leiden we twee groepen af. Aan de ene kant de groep met de overtuiging van het nut van sportieve activiteiten en aan de andere kant een groep met een minder overtuigde visie op dit vlak. We nemen aan dat overlap bestaat met de groepen die wel/geen sportsocialisatie hebben ondergaan en uiteindelijk met mensen die wel of niet wekelijks sporten. Voor de mensen zonder betekenisvolle sportsocialisatie in hun jeugd is een vorm van sportsocialisatie op latere leeftijd nodig om bij de sporters te komen. Dit uitgangspunt diepen we in de beschouwing uit onder het kopje Concretiseren sportsocialisatie.

6.2 Beschouwing

In deze paragraaf beschouwen we eerst de betekenis van de sportsocialisatie in relatie tot het veranderen van gedrag. Vervolgens gaan we in op de verwachtingen voor de toekomst en de consequenties voor het beleid op basis van de uitkomsten van dit rapport.

Concretiseren sportsocialisatie

In het rapport hebben we vastgesteld dat sportsocialisatie op diverse niveaus (ouders, vrienden en partner) plaatsvindt. We veronderstellen dit vanwege de grote samenhangen met sportdeelname. Over concrete informatie over wat de socialisatie feitelijk behelst, beschikken we in mindere mate. Socialisatie is ook een tamelijk onzichtbaar kenmerk dat lastig is vast te stellen.

In het rapport hebben we het voor de socialisatie door de ouders over de verbale ondersteuning van het belang van sportwaarden en gezondheid, dat zij hun kinderen op diverse manieren helpen om te sporten, zelf ook sporten en faciliteiten beschikbaar stellen. Op de middelbare school zien we dat bij kinderen met lager opgeleide ouders die havo/vwo volgen, de sportdeelname hoger uitvalt. Dit kan met hun sociale omgeving van doen hebben. Zeker jongeren beïnvloeden elkaar in sterke mate.

Van het hoe en waarom van de invloed van de partner is weinig bekend. Wellicht dat de partners elkaar beperkt beïnvloeden, maar dat bij het selectieproces de keuze valt op partners van een vergelijkbaar sportief niveau. Mogelijk heeft de vervolgopleiding zelf een socialiserend effect. Enerzijds doordat bij hogere opleidingen de kans op een sportieve omgeving groter is en anderzijds door de goede sportfaciliteiten voor studenten.

Via Bandura et al. (1977) wordt de sociaal-lerentheorie uit de psychologie verbonden met de sociologische theorie over socialisatie. Voorbeeldgedrag/*modelling* staat in Bandura's theorie centraal. In dit rapport zien we dat de samenhang van de sportdeelname van een partner met de eigen deelname sterker lijkt dan de samenhang met het opleidingsniveau van de ouders of hun sportdeelname. De verklaring is wellicht dat partners gemiddeld genomen langer samen zijn (op het moment van ondervragen). Zoals eerder aangegeven kent de sportsocialisatie twee richtingen met verschillende uitkomsten. Aan de ene kant een sterke overtuiging van het nut en aan de andere kant een sceptische kijk op het belang van sport.

Ook andere zaken die we benoemen onder het kopje Kansen gedragsverandering (eind van paragraaf 5.5) kennen een link met socialisatie. Dit betreft dat mensen de overtuiging 'ik ben nu eenmaal geen sporter' moeten ombuigen naar de overtuiging 'ik kan ... als'. Deze switch zal waarschijnlijk een van de leerprocessen tijdens de sportsocialisatie (op wat latere leeftijd/na de kindertijd) zijn. De socialisatie zelf valt te beschrijven als een leerproces: leren waarderen van de plezierige kanten van bewegen, de verschuiving van de overtuiging dat je de toekomst kunt beïnvloeden, leren hoe en waar iemand op zijn eigen manier kan bewegen in samenhang met een (sociale) omgeving die het leerproces 'begeleidt'.

Als we sportsocialisatie bezien als een (langdurend) proces, kunnen we minder verwachten van een snelle gedragsverandering. Beren op de weg zijn de zogenoemde reactantie (boosheid als iemand van bijvoorbeeld zorgverlener iets 'moet'). De veronderstelling is dat deze 'late' sportsocialisatie eenvoudiger is voor hoger opgeleiden, omdat zij op een andere manier (wetenschappelijke) informatie wegen.

Verwachtingen voor de toekomst

Op basis van tabel 2.3 stellen we vast dat de kloof in de sportdeelname naar opleidingsniveau groeit. De deelname van lager opgeleiden blijft op lange termijn stabiel, terwijl de deelname van de hoger opgeleiden (verder) groeit. Doordat steeds meer Nederlanders hoger zijn opgeleid, verwachten we een toenemende deelname in de toekomst. Los van deze ontwikkeling neemt de groep mensen die nog nooit met sport heeft kennism gemaakt geleidelijk af. Het betreft ouderen die in hun jonge jaren geen sportmogelijkheden hadden. Hiermee neemt het potentiële bereik van sport in principe toe.

Theoretisch gesproken zouden in de verre toekomst meer hoogopgeleide ouders voor de sportsocialisatie van hun kinderen kunnen zorgen, ook van hun kinderen die een lagere opleiding volgen. We zien namelijk dat kinderen van hoogopgeleide ouders later een grotere kans op sportdeelname hebben. Zo ontstaat een soort vliegwieleffect, omdat de groep zonder enige sportsocialisatie steeds verder afneemt.

De voorgaande ontwikkelingen hebben betrekking op nieuwe generaties. Minder duidelijk is de positie van de bestaande generatie volwassenen die minder sterk gesocialiseerd zijn voor sportieve activiteiten. Met name ouderen, zeker vanaf 70 jaar, zijn minder goed te overtuigen/van gedrag te veranderen. De meeste kans hebben ouderen met een hogere opleiding. De ouderen zonder substantiële sportieve activiteiten zullen moeten leren deze leuk te vinden en hiervan een gewoonte te ontwikkelen. Een dergelijke sportsocialisatie op latere leeftijd kost (veel begeleidings)tijd.

Consequenties voor beleid

In dit rapport gaan we in op een centraal kenmerk in iemands persoonlijke situatie, namelijk het opleidingsniveau. Dit hangt samen met de sportdeelname. De overheid stimuleert het behalen van een zo hoog mogelijk opleidingsniveau, maar zal als dat eenmaal is bereikt, op een dergelijk kenmerk gedrag niet willen of kunnen sturen om bijvoorbeeld sportgedrag te stimuleren. Daarom is het beleid hoofdzakelijk gericht op enigszins te beïnvloeden zaken zoals de omgeving. Bijvoorbeeld door het (idealiter aansprekende) aanbod te verbeteren en door aantrekkelijke voorzieningen te creëren, zoals wandelroutes en zwembaden.

De overheid wil hiermee niet-sporters vooral verleiden (pull). Maar via zorgmedewerkers wil zij tegelijkertijd steeds vaker mensen aanspreken op hun gewoonten (push). Het stimuleringsbeleid richt zich vooral op groepen met een sterk achterblijvende sportdeelname, zoals ouderen en mensen met een chronische aandoening (zoals diabetes). Een deel van de aandoeningen kan samenhangen met matige leefgewoonten. Maar gedrag is niet zomaar te veranderen en zeker niet op stel en sprong. Lastiger is gedragsverandering te realiseren op momenten waarop mensen al andere stressfactoren ervaren.

Door voor mensen met weinig sportieve activiteiten in plaats van gedragsverandering te denken aan een (langdurig) socialisatieproces komen andere beleidsinstrumenten in aanmerking. Bij deze mensen zal een (hernieuwde) sportsocialisatie nodig zijn. Het lijkt voor de hand liggend om deze minder op groepen te richten waar problemen al manifest zijn en meer op relatief gezonde mensen met mogelijkheden om te leren en experimenteren, maar die matige leefgewoonten hebben. In dit sportsocialisatieproces leren de relatief fitte mensen dat sportieve activiteiten leuk kunnen zijn.

Het proces zal zich moeten richten op vele facetten van het proces. Net als bij de ouders die hun kinderen spelenderwijs socialiseren met sport. Onderdelen zouden kunnen zijn: bevorderen van kennis hoe om te gaan met wetenschappelijke uitkomsten, een (zeer) aantrekkelijk aanbod voor deze groep, een (persoonlijk) sportbudget voor een persoonlijke coach, (laagdrempelige) centra met sportconsulenten en grootschalige publiekscampagnes om sportieve activiteiten voor diverse groepen aanvaardbaarder te maken. Op deze manier valt een gericht (langetermijn)beleid te ontwikkelen. Tussentijds is de voortgang van dit proces te meten.

6.3 Discussie methoden

De onderwerpen in deze paragraaf hebben betrekking op methodische aspecten.

Uniformiteit binnen opleidingsniveau

Het zuivere 'effect' van opleiding is voor de uitkomsten in dit rapport niet altijd vast te stellen, omdat zaken zoals inkomen, beperkingen en leeftijd, die op hun beurt samenhangen met de deelname, ook meespelen. In hoofdstuk 2 zien we bijvoorbeeld dat lager opgeleiden ouder zijn, meer beperkingen kennen en een lager inkomen hebben. In tabel 2.2. geven we overigens wel aan dat de deelname van lager opgeleiden consequent achterblijft als we naar kenmerken binnen een opleidingsniveau vergelijken. Jonge lager opgeleiden nemen bijvoorbeeld (veel) minder aan sport deel dan hoger opgeleiden in dezelfde leeftijdsklasse. Toch zal een deel van de gevonden verschillen samenhangen met een andere samenstelling binnen de opleidingsniveaus.

Methodische discussiepunten

Los van de samenstelling van de steekproef kunnen we kijken naar andere zaken die discussie kunnen oproepen:

- In hoofdstuk 3 verwijzen we naar het opleidingsniveau van de ouders. Goed om je te realiseren is dat dit niveau voor de zeventigers betrekking heeft op mensen die honderd jaar geleden geboren zijn en voor de twintigers in de onderzoeksgroep op mensen die circa 40-60 jaar geleden geboren zijn. Wat betreft de sportdeelname van de ouders gaat het om de ouders van de huidige zeventigers die destijds jong waren (in de jaren vijftig).
- In paragraaf 4.1 onderscheiden we het opleidingsniveau in relatie tot de sportdeelname naar de zwaarte van het werk. Het is onzeker of dit kenmerk op de juiste wijze is gemeten, omdat een relatief groot deel opgeeft veel uren zwaar werk te hebben. Lang staan in een winkel of een fabriek kunnen mensen als zwaar ervaren, maar telt niet mee bij het voldoen aan de beweegrichtlijnen.
- Van de ouders van een respondent weten we in hoofdstuk 3 het opleidingsniveau en de (vroegere) sportdeelname. Van de huidige partner weten we wel in welke mate deze sport beoefent, maar niet wat zijn of haar opleidingsniveau is. Dit zou nog meer informatie verschaffen over de rol van de (mogelijke) partner.

Nader onderzoek

In het rapport combineren we sociologische met psychologische informatie om de mogelijkheden om tot een verklaring te komen te verbreden. Op individueel niveau vindt een dergelijke combinatie echter niet plaats. Daarvoor ontbreken enquêtes die beide perspectieven omvatten. Voor psychologische informatie over bijvoorbeeld doorzettingsvermogen putten we uit de LISS-onderzoeken en voor het sociologische perspectief (denk aan socialisatie) maken we gebruik van de VTO. Idealiter vallen de belangrijkste zaken samen in een enquête, zodat al deze invalshoeken zijn te onderzoeken.

Voor een nader onderzoek is het in ieder geval noodzakelijk te vragen naar het opleidingsniveau van de partner. Deze informatie ontbrak in onze analyse. In een ideale enquête kunnen we ook onderwerpen meenemen zoals:

- het vaststellen van (vermoedelijke) onderdelen van het sportsocialisatieproces voor diverse leeftijden (kinderen door ouders, via medeleerlingen op de middelbare school, de sportieve stimulansen van een vervolgopleiding, stimulansen van een partner/sociale omgeving);
- het meten van de wijze van omgang met informatie over het effect van sportief bewegen en andere gezondheidsmaatregelen;
- het meten van zelfregulatie.

Literatuur

- Adler, P. A., Kless, S. J., & Adler, P. (1992). Socialization to gender roles: Popularity among elementary school boys and girls [Electronic version]. *Sociology of Education*, 65, 169-187.
- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhi, & J. Beckmann (Reds.), *Action-control: From cognition to behavior* (pp. 11-39). Springer.
- André, S., Kraaykamp, G., & Meuleman, R. (2018). *Een (on)gezonde leefstijl. Opleiding als scheidslijn*. Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1963). *Social Learning and Personality Development*. Holt, Rinehart and Winston.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet*, 380(9838), 258-71.
[https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(12)60735-1)
- Beenackers, M. A., Kamphuis, C. B., Burdorf, A., Mackenbach, J. P., & Van Lenthe, F. J. (2011). Sports participation, perceived neighborhood safety, and individual cognitions: how do they interact? *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 8(1), 1-8.
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-76>
- Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). Interpersonal attraction and close relationships. In S. Fiske, D. Gilbert, G. Lindzey, & E. Aronson (Reds.), *Handbook of social psychology* (Vol. 2, pp. 193-281). Random House.
- Birchwood, D., Roberts, K., & Pollock, G. (2008). Explaining differences in sport participation rates among young adults: Evidence from the South Caucasus. *European physical education review*, 14(3), 283-298.
<https://doi.org/10.1177/1356336X08095667>
- Biswas, A., Oh, P. I., Faulkner, G. E., Bajaj, R. R., Silver, M. A., Mitchell, M. S., & Alter, D. A. (2015). Sedentary Time and Its Association With Risk for Disease Incidence, Mortality, and Hospitalization in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *Annals of Internal Medicine*, 162(2), 123-132.
<https://doi.org/10.7326/m14-1651>
- Blok, D. J., De Vlas, S. J., Van Empelen, P., Richardus, J. H., & Van Lenthe, F. J. (2013). Changes in smoking, sports participation and overweight: does neighborhood prevalence matter? *Health & place*, 23, 33-38. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2013.04.008>
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In J. Richardson, *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (pp. 241-258). Greenwood.
- Breedveld, K. (2006). *Rapportage Sport 2006. Hoofdstuk 12, figuur 17*. Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Bronfenbrenner, U. (1974). Developmental research, public policy, and the ecology of childhood. *Child development*, 45(1), 1-5.

- Carrington, B., & Andrews, D. L. (2013). Introduction: Sport as escape, struggle, and art. In D. L. Andrews, & B. Carrington (Reds.), *A companion to sport* (pp. 1-16). Wiley Blackwell.
- CBS, Westerman, S., & Van Gaalen, R. (2015). *Gezinsdynamiek, ouderlijk opleidingsniveau en schoolniveau van vijftienjarigen*. Centraal Bureau voor de Statistiek.
- CBS (2017). *Invloed ouderlijk opleidingsniveau reikt tot ver in het voortgezet onderwijs*.
- CBS (2020). *Maatwerktabel Onderwijssoort naar opleidingsniveau ouders 2016-2018*.
- Clark, W. (2008). Kids' sports. *Canadian social trends*, 85, 54-61.
- Cloin, M. (2013). *Met het oog op de tijd*. Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Cutler, D. M., & Lleras-Muney, A. (2009). Understanding differences in health behaviors by education. *Journal of Health Economics*, 29(1), 1-28. <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2009.10.003>
- Davids, A., & Hover, P. (2022). *Contributiemonitor 2021/2022*. Mulier Instituut.
- Deyaert, J., Weenas, D., Van Tienoven, T. P., Minnen, J., & Glorieux, I. (2015). *Sportparticipatie van de Vlaming*.
- Downward, P., Hallmann, K., & Pawlowski, T. (2014). Assessing parental impact on the sports participation of children: A socio-economic analysis of the UK. *European journal of sport science*, 14(1), 84-90. <http://dx.doi.org/10.1080/17461391.2013.805250>
- Downward, P., & Rasciute, S. (2011). Does sport make you happy? An analysis of the well-being derived from sports participation. *International review of applied economics*, 25(3), 331-348. <https://doi.org/10.1080/02692171.2010.511168>
- Dubow, E. F., Boxer, P., & Huesmann, L. R. (2009). Long-term Effects of Parents' Education on Children's Educational and Occupational Success: Mediation by Family Interactions, Child Aggression, and Teenage Aspirations. *Merrill Palmer Q (Wayne State Univ Press)*, 55(3): 224-249. <https://doi.org/10.1353/mpq.0.0030>
- Dweck, C., Walton, G. M., & Cohen, G. L. (2011). *Academic tenacity: Mindsets and skills that promote long-term learning*. Bill & Melinda Gates Foundation. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.89089>
- Edwardson, C. L., & Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and exercise*, 11(6), 522-535. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.psychsport.2010.05.001>
- Efrat, M. (2009). Relationship between Peer and/or friends' influence and physical activity among elementary school children. *Californian Journal of Health Promotion*, 7(SI), 48-61. <https://doi.org/10.32398/cjhp.v7iSI.2000>
- Estabrooks, P. A., Lee, R. E., & Gyurcsik, N. C. (2003). Resources for Physical Activity Participation: Does Availability and Accessibility Differ by Neighborhood Socioeconomic Status? *Physical Activity Resources*, 25(2). https://doi.org/10.1207/s15324796abm2502_05

Fitzgerald, A., Fitzgerald, N., & Aherne, C. (2012). Do peers matter? A review of peer and/or friends' influence on physical activity among American adolescents. *Journal of adolescence*, 35(4), 941-958.
[10.1016/j.adolescence.2012.01.002](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.01.002)

Galla, B. M., & Duckworth, A. L. (2014). More than resisting temptation: Beneficial habits mediate the relationship between self-control and positive life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(3), 508-525. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pspp0000026>

Gershuny, J. (2000). *Changing times. Work and leisure in post-industrial society*. Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/esr/19.2.235>

Goossens, W., & Van den Dool, R. (2017). *Sportdeelname en opleidingsniveau* [Factsheet 2017/8]. Mulier Instituut.

Heijmans, M., Zwikker, H., Van der Heide, I., & Rademakers, J. (2016). *NIVEL Kennisvraag 2016: Zorg op maat. Hoe kunnen we de zorg beter laten aansluiten bij mensen met lage gezondheidsvaardigheden?* Nivel.

Herweijer, L., & Vogels, R. (2004). *Ouders over opvoeding en onderwijs*. Sociaal en Cultureel Planbureau.

Holtermann, A., Krause, N., Van der Beek, A.J., & Straker, L. (2017). The physical activity paradox: six reasons why occupational physical activity (OPA) does not confer the cardiovascular health benefits that leisure time physical activity does. *British Journal of Sport medicine*, 52(3).
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097965>

Howieson, D. B. (2015). *Cognitive Skills and the Aging Brain: What to Expect*. Cerebrum.
<https://www.dana.org/article/cognitive-skills-and-the-aging-brain-what-to-expect/>

Huppertz, C. (2016). *How voluntary exercise behavior runs in families: Twin studies and beyond*. Vrije Universiteit.

Imhoff, R., Schmidt, A. F., & Gerstenberg, F. (2014). Exploring the Interplay of Trait Self-Control and Ego Depletion: Empirical Evidence for Ironic Effects. *European Journal of Personality*, 28(5), 413-424.
<https://doi.org/10.1002/per.1899>

Johannsen, D. L., & Ravussin, E. (2008). Spontaneous physical activity: relationship between fidgeting and body weight control. *Current Opinion in Endocrinology & Diabetes and Obesity*, 15(5), 409-415.
<https://doi.org/10.1097/MED.0b013e32830b10bb>

Jongejan, D., & Tijs, J. (2010). Prima, maar niet voor mijn kind': opleidingsniveau en houding ten aanzien van zwarte scholen onder autochtone Nederlandse ouders [level of education and attitude toward black schools among native-Dutch parents]. *Migrantenstudies*, 26, 2-20.

Jonker, L. (2011). *Self-regulation in sport and education. Important for sport expertise and academic achievement for elite youth athletes*. Rijksuniversiteit Groningen.

Kajosaari, A., & Laatikainen, T. E. (2020). Adults' leisure-time physical activity and the neighborhood built environment: a contextual perspective. *International journal of health geographics*, 19(1), 1-13.
[10.1186/s12942-020-00227-z](https://doi.org/10.1186/s12942-020-00227-z)

Karsten, S., Roeleveld, J., Ledoux, G., Felix, C., & Elshof, D. (2002). *Schoolkeuze in een multi-etnische samenleving*. SCO-Kohnstamm Instituut van de Faculteit der Maatschappij- en Gedragwetenschappen, Universiteit van Amsterdam

Kerckhoff, A. C., & Davis, K. E. (1962). Value consensus and need complementarity in mate selection. *American Sociological Review*, 27, 295-303. <https://doi.org/10.2307/2089791>

Korterik, D. (2018). *Sportparticipatie vmbo-jongeren: een onderzoek naar de sportparticipatie van jongens en meisjes van Nederlandse en niet-westerse achtergrond op vmbo-niveau in Nederland* [Master thesis]. Universiteit Utrecht.

Ladd, G. W, Kochenderfer, B. J., & Coleman, C. C. (1997). Classroom peer acceptance, friendship, and victimization: Distinct relational systems that contribute uniquely to children's school adjustment? *Child Development*, 68, 1181-1197. 10.1111/j.1467-8624.1997.tb01993.x

Lockwood, P., Marshall, T. C., & Sadler, P. (2005). *Promoting success or preventing failure: Cultural differences in motivation by positive and negative role models*. 10.1177/0146167204271598

Loprinzi, P. D., & Trost, S. G. (2010). Parental influences on physical activity behavior in preschool children. *Preventive medicine*, 50(3), 129-133. 10.1016/j.ypmed.2009.11.010

Liu, X., Lei, W., & Liao, J. (2016). Enabling Delay of Gratification Behavior in Those not so Predisposed: the moderating role of social support. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00366>

MacPhail, A., & Kirk, D. (2006). Young people's socialisation into sport: Experiencing the specialising phase. *Leisure studies*, 25(1), 57-74. <https://doi.org/10.1080/02614360500116290>

Marques, A., Martins, J., Sarmento, H., Deniz, J., & Da Costa, F. C. (2014). Adolescents' physical activity profile according to parental physical activity participation. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9(1), 81-90. 10.1093/her/cyv042

Mischel, W., Ebbesen, E. B., & Raskoff Zeiss, A. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of personality and social psychology*, 21(2), 204. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0032198>

Mota, J., Almeida, M., Santos, P., & Ribeiro, J. C. (2005). Perceived neighborhood environments and physical activity in adolescents. *Preventive medicine*, 41(5-6), 834-836. 10.1016/j.ypmed.2005.07.012

Mullainathan S., & Shafir, E. (2013). *Scarcity: Why Having Too Little Means So Much*. Times Books.

Muñoz-Galiano, I. M., Connor, J. D., Gómez-Ruano, M. A., & Torres-Luque, G. (2020). Influence of the Parental Educational Level on Physical Activity in Schoolchildren. *Sustainability*, 12(9), 3920. <https://doi.org/10.3390/su12093920>

Mutz, M., & Albrecht, P. (2017). Parents' social status and children's daily physical activity: The role of familial socialization and support. *Journal of Child and Family Studies*, 26(11), 3026-3035. 10.1007/s10826-017-0808-3

Nettles, D. (2010). Dying young and living fast: variation in life history across English neighborhoods. *Behavioral Ecology*, 21(2), 387-395. <https://doi.org/10.1093/beheco/arp202>

- Nielsen, G., Grønfeldt, V., Toftegaard-Støckel, J., & Andersen, L. B. (2012). Predisposed to participate? The influence of family socio-economic background on children's sports participation and daily amount of physical activity. *Sport in Society*, 15(1), 1-27. <http://dx.doi.org/10.1080/03031853.2011.625271>
- Nordbø, E. C. A., Raanaas, R. K., Nordh, H., & Aamodt, G. (2019). Neighborhood green spaces, facilities and population density as predictors of activity participation among 8-year-olds: a cross-sectional GIS study based on the Norwegian mother and child cohort study. *BMC public health*, 19(1), 1-22. 10.1186/s12889-019-7795-9
- Oettingen, G. (2014). *Rethinking positive thinking: inside the new science of motivation*. Penguin Random House.
- Onderwijsinspectie (2018). *Onderzoeksverslag Kansen(on)gelijkheid bij de overgangen po-vo*. Ministerie van OCW.
- Opel, N., Martin, S., Meinert, S., Redlich, R., Enneking, V., Richter, M., Goltermann, J., Johnen, A., Dannlowski, U., & Reppe, J. (2019). White matter microstructure mediates the association between physical fitness and cognition in healthy, young adults. *Scientific Reports*, 9(1), 12885. <https://www.nature.com/articles/s41598-019-49301-y>
- Oreg, S. (2003). Resistance to Change: Developing an Individual Differences Measure. *Journal of Applied Psychology*, 88(4), 680-693. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.4.680>
- Overdeest (2014). *Socialization in sport: how children's sports habitus is constructed* [Scriptie]. Vrije Universiteit Amsterdam.
- Pardo-del-Val, M., & Martinez-Fuentes, C. (2003). Resistance to change: A literature review and empirical study. *Management Decision*, 20. <https://doi.org/10.1108/00251740310457597>
- Perkins, D. F., Jacobs, J. E., Barber, J. L., & Eccles, J. S. (2004). Childhood and Adolescent Sports Participation as Predictors of Participation in Sports and Physical Fitness Activities During Young Adulthood. *Youth & Society*, 35(4), 495-520. <https://doi.org/10.1177/0044118X03261619>
- Post, E. G., Green, N. E., Schaefer, D. A., Trigsted, S. M., Brooks, M. A., McGuine, T. A., ... & Bell, D. R. (2018). Socioeconomic status of parents with children participating on youth club sport teams. *Physical Therapy in Sport*, 32, 126-132. 10.1016/j.ptsp.2018.05.014
- Pot, N. (2014). *Sport socialisation and the role of the school* [Dissertatie]. Vrije Universiteit Amsterdam.
- Pulles, I., & Breedveld, K. (2015, 25 augustus). *Sport is nog steeds vooral voor de elite*. Sociale Vraagstukken. <https://www.socialevraagstukken.nl/sport-is-nog-steeds-vooral-voor-de-elite/>
- Renson, R. (1976). Social status symbolism of sport stratification. *Hermes*, 10, 433-443.
- Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of Mean-Level Change in Personality Traits Across the Life Course: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Psychological Bulletin*, 132(1), 1-25. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.1>

Scheerder, J., Vandermeersch, H., Borgers, J., Thibaut, E., & Vos, S. (2013). *Vlaanderen sport! Vier decennia sportbeleid en sportparticipatie*. Academia Press.

Scheerder, J., Vanreusel, B., Taks, M., & Renson, R. (2001). Is de actieve sportbeoefening in Vlaanderen gedemocratiséerd? Over de sociale gelaagdheid van de sportdeelname gedurende de periode 1969-1999. *Tijdschrift voor Sociologie*, 22(4): 383-417.

Scienceguide (2018). *Kinderen hoger opgeleide ouders maken ambitieuzere studiekeuze*.
<https://www.scienceguide.nl/2018/10/leerlingen-met-hoogopgeleide-ouders/>

Salvy, S. J., Roemmich, J. N., Bowker, J. C., Romero, N. D., Stadler, P. J., & Epstein, L. H. (2009). Effect of peers and friends on youth physical activity and motivation to be physically active. *Journal of pediatric psychology*, 34(2), 217-225. <https://doi.org/10.1093/jpepsy%2Fjsn071>

Schunk, D. H. (1987). Peer models and children's behavior change. [Electronic version]. *Review of Educational Research*, 57, 149-174. <https://doi.org/10.3102/00346543057002149>

Singh, A., Saliasi, E., Van den Berg, V., Uijtdewilligen, L., De Groot, R. H. M., Jolles, J., Andersen, L. B., Bailey, R., Chang, Y., Diamond, A., Ericsson, I., Etnier, J. L., Fedewa, A. L., Hillman, C. H., McMorris, T., Pesce, C., Pühse, U., Tomporowski, P. D., & Chinapaw, M. J. M. (2018). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: a novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53, 640-647. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098136>

Singhammer, J., Ried-Larsen, M., Møller, N. C., Lund-Kristensen, P., Froberg, K., & Andersen, L. B. (2015). Single parent status and children's objectively measured level of physical activity. *Sports medicine-open*, 1(1), 1-11. <https://dx.doi.org/10.1186/s40798-015-0020-1>

Stempel, C. (2018). Sport, Social Class, and Cultural Capital. Building on Bourdieu and His Critics. *OSF Preprints*, October 22. <http://dx.doi.org/10.31219/osf.io/5np83>

Stuij, M. (2015). Habitus and social class: a case study on socialisation into sports and exercise. *Sport, Education and Society*, 20(6), 780-798. <https://doi.org/10.1080/13573322.2013.827568>

Taks, M., Renson, R., & Vanreusel, B. (1991). *Hoe sportief is de Vlaming. Een terugblik op 20 jaar sportbeoefening 1969-1989*. KU Leuven/Instituut voor Lichamelijke Opvoeding.

Tiessen-Raaphorst, A. (2015). *Rapportage sport 2014*. Sociaal en Cultureel Planbureau.

Tiessen-Raaphorst, A., Van den Dool, R., & Vogels, R. (2014). *Uitstappers en doorzetters*. Sociaal en Cultureel Planbureau.

Tiessen-Raaphorst, A., Woittiez, I., Vonk, F., & Pulles, I. (2019). *Kansen voor sportieve groei?* Sociaal en Cultureel Planbureau.

Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(12), 1996-2001. <http://doi.org/10.1097/0005768-200212000-00020>

- Turman, P. D. (2007). Parental sport involvement: Parental influence to encourage young athlete continued sport participation. *Journal of Family Communication*, 7(3), 151-175.
<https://doi.org/10.1080/15267430701221602>
- Twenge, J. M. (2017, september). *Have smartphones destroyed a generation?* The Atlantic.
- Ullrich-French, S., & Smith, A. L. (2009). Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Psychology of sport and exercise*, 10(1), 87-95.
<https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2008.06.007>
- Underwood, E. (2014). Starting young. *Science*, 346(6209), 568-571.
<https://doi.org/10.1126/science.346.6209.568>
- Uunk, W. J. G., & Ultee, W. C. (1995). Partnerkeuze in Nederland: Trends in herkomst- en opleidingshomogamie tussen 1947 en 1992. *Sociale Wetenschappen*, 38(2), 23-46.
- Van den Dool, R. (2015). *Gedragsverandering bij 'moeilijke' groepen. Kansen om sport en bewegen te stimuleren?* Mulier Instituut.
- Van den Dool, R. (2019a). *Verschillen naar sportdeelname tussen gemeenten*. Mulier Instituut.
- Van den Dool, R. (2019b). *Deelname aan sport en bewegen door ouderen*. Mulier Instituut.
- Van den Dool, R. (2020). *Sportdeelname, alcoholconsumptie & gezondheid* [Factsheet 2020/19]. Mulier Instituut.
- Van den Dool, R., & Heijnen, E. (2022). *Deelname aan sport en bewegen door ouderen*. Mulier Instituut.
- Van der Roest, J., Elling, A., & Dopheide, M. (2019). *Topsportklimaatmeting 2019*. NOC*NSF.
- Van Houten, J., & Hermsen, R. (2013). *Nieuwe levensfase, nieuwe sport?* [Masterthesis]. Radboud Universiteit.
- Van Houten, J. M. A., Kraaykamp, G., & Breedveld, K. (2017). When do young adults stop practising a sport? An event history analysis on the impact of four major life events. *International Review for the Sociology of Sport*, 52(7), 858-874. <http://dx.doi.org/10.1177/1012690215619204>
- Van Lenthe, F. J., Kamphuis, C. B. M., Giskes, K., Huisman, M., Brug, J., & Mackenbach, J. P. (2010). Sociaaleconomische verschillen in recreatief bewegen. *Tijdschrift Sociale Geneeskunde*, 88(1), 32-40.
<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2006.05.008>
- Van Stam, W. (2021, 3 mei). *Kloof tussen arm en rijk groeit in sportdeelname jeugd*. Sport & Strategie.
<https://www.sportenstrategie.nl/sportonderzoek/kloof-tussen-arm-en-rijk-groeit-in-sportdeelname-jeugd/>
- Van Stam, W., Van den Dool, R., & Elling, A. (2021). *Sport- en beweeggedrag van kinderen en jongeren naar sociaaleconomisch milieu*. Mulier Instituut.

- Vandermeersch, H., Vos, S., & Scheerder, J. (2015). Who's joining the club? Participation of socially vulnerable children and adolescents in club-organised sports. *Sport, Education and Society*, 20(8), 941-958.
- Visser, M., Gesthuizen, M., & Scheepers, P. (2013). The Impact of Macro-Economic Circumstances and Social Protection Expenditure on Economic Deprivation in 25 European Countries, 2007-2011. *Social Indicators Research*, 115, 1179-1203. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0259-1>
- Visser, K., Duijf, M., & Van den Dool, R. (2016). *Motieven en belemmeringen om te sporten en bewegen naar levensfase*. Alles over sport. <https://www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/motieven-en-belemmeringen-om-te-sporten-en-bewegen-naar-levensfase/>
- Vogels, R. (2014). Sportdeelname van niet-westerse migranten. In: A. Tiessen-Raaphorst, R. Van den Dool, & R. Vogels (Reds.). *Uitstappers en doorzetters: de persoonlijke en sociale context van sportdeelname en tijdsbesteding aan sport*. Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Vogels, R., Turkenburg, M., & Herweijer, L. (2021). *Samen of gescheiden naar school. De betekenis van sociale scheiding en ontmoeting in het voortgezet onderwijs*. Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Voorhees, C. C., Murray, D., Welk, G., Birnbaum, A., Ribisl, K. M., Johnson, C. C., Pfeiffer, K. A., Saksvig, B., & Jobe, J. B. (2005). The role of peer social network factors and physical activity in adolescent girls. *American Journal of Health Behavior*, 29(2), 183-190. <https://doi.org/10.5993/AJHB.29.2.9>
- Voss, L. D., Hosking, J., Metcalf, B. S., Jeffery, A. N., & Wilkin, T. J. (2008). Children from low-income families have less access to sports facilities, but are no less physically active: cross-sectional study (EarlyBird 35). *Child: care, health and development*, 34(4), 470-474.
- Wheeler, S. (2012). The significance of family culture for sports participation. *International review for the sociology of sport*, 47(2), 235-252. <https://doi.org/10.1177/1012690211403196>
- Willems, A. E. M., Heijmans, M., Brabers, A. E. M., & Rademakers, J. (2022). *Gezondheidsvaardigheden in Nederland: factsheet cijfers 2021*. Nivel.
- Wilson, T., & Linville, P. (1982). Improving the Academic Performance of College Freshmen: Attribution Therapy Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(2), 367-376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.2.367>
- WRR (2017). *Weten is nog geen doen*. Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid.
- Yang, X. L., Telama, R., & Laakso, L. (1996). Parents' physical activity, socioeconomic status and education as predictors of physical activity and sport among children and youths-A 12-year follow-up study. *International review for the sociology of sport*, 31(3), 273-291. <https://doi.org/10.1177/101269029603100304>
- Zumbuehl, M., & Dillingh, R. (2020). *Ongelijkheid van het jonge kind*. CPB-notitie. Centraal Planbureau.

