

Groningen, december 2021

**Betreft: Verzoek tot heroverweging coronamaatregelen die gelden voor amateursport**

Geacht geachte lezer,

Middels deze brief willen wij, Stichting ACLO, onze zorgen uitspreken over de huidige restricties op het beoefenen van sport en de gevolgen die deze hebben voor het welzijn van de student. Wij schrijven deze brief omdat de huidige lockdown ervoor zorgt dat studenten ernstig worden beperkt in hun sportmogelijkheden. Dit is verontrustend, omdat sport cruciaal is voor het fysieke en mentale welzijn van studenten, iets dat in deze gezondheidscrisis al zwaar op de proef is gesteld. Wij vragen dan ook aan de overheid om het belang van sport voor de algehele gezondheid zwaarder mee te laten wegen in de besluitvorming rondom de coronamaatregelen. Dat is niet alleen nu belangrijk, maar ook voor de toekomst.

Sinds de invoering van de nieuwe maatregelen moeten wij, de overkoepelende studentensportorganisatie van Groningen, onze deuren sluiten. Als belangrijkste studentensportfaciliteit in de stad, die meer dan 19.000 sporters voorziet en volledig wordt bestuurd door studenten, merken wij hiervan de gevolgen. Concreet betekent dit namelijk dat wij 19.000 sporters geen sport meer mogen aanbieden. Voor onze doelgroep, de student, is dit een harde klap. Wij maken ons dan ook ernstig zorgen over het welzijn van deze groep. Helaas staan wij hier niet alleen in. Wij horen deze geluiden van studentensportorganisaties uit meerdere studentensteden in Nederland.

De gevolgen die deze lockdown op het sportgedrag van Nederlanders zullen hebben zijn verontrustend. Zo is uit eerdere lockdowns in maart en december 2020 gebleken dat Nederlanders in alle leeftijdscategorieën minder zijn gaan sporten en bewegen (Ooms, 2021). Hiermee is het percentage Nederlanders dat voldoet aan de bewegingsrichtlijn in iedere leeftijdscategorie afgenomen ten opzichte van 2019 (Kooijman, 2021). Ter illustratie: terwijl normaal gesproken 51 procent van de Nederlanders die vier tot acht uur per week aan sport en bewegen besteedt, is tijdens de coronacrisis teruggevallen naar 38 procent (Van den Dool, 2020). Onderzoek dat is uitgevoerd door Erasmus Sync-lab, in samenwerking met de ACLO en het initiatief Lieve Mark, laat een vergelijkbaar beeld zien. Voor dit onderzoek deden in totaal 795 studenten tussen de 16 en 30 jaar mee. Hiervan gaf 79 procent aan minder te zijn gaan sporten sinds de avondlockdown (Bijlage 1). Dit zijn zorgelijke ontwikkelingen, zeker omdat beweging in een gezondheidscrisis juist van groot belang is.

Hier komt bij dat beperkingen op sport voor studenten (18-30 jaar) extra schadelijk kunnen zijn. In deze leeftijdsfase wordt namelijk het fundament gelegd voor het beweeggedrag gedurende de rest van het leven. Het risico is dan ook groot dat iemand die in deze levensfase stopt met sporten, het nooit meer oppakt. Daar komt bij dat het stoppen met sporten in deze leeftijdsgroep, ook al zonder coronamaatregelen, een probleem is: uit onderzoek blijkt dat studenten minder sporten ten opzichte van hun kinderjaren, en dat overgewicht procentueel toeneemt (Van den Berg et al., 2019). Dit heeft vooral te maken met de verantwoordelijkheden die deze levensfase met zich meebrengt. Mensen die minder sporten en bewegen hebben een grotere kans op het krijgen van allerlei chronische aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en kanker. Daarom is het, zeker met het oog op de toekomst, van belang dat we studenten blijven stimuleren om te bewegen in plaats van hen hierin te beperken.

Helaas zijn de gevolgen van de lockdown op de fysieke gezondheid niet de enige zorgwekkende ontwikkeling. Ook op psychisch vlak hebben de maatregelen verreikende gevolgen. Zo wijst onderzoek uit dat tijdens de vorige lockdowns veel jongeren psychische klachten hadden. Zeker de studentenpopulatie is hier hard door getroffen: inmiddels ervaart 51% psychische klachten zoals stress,

eenzaamheid en depressieve gevoelens (Dopmeijer et al., 2021). Dit zijn klachten die effectief kunnen worden tegengegaan door sportdeelname. Zo is er een evidente positieve relatie tussen sportdeelname en psychische gezondheid (Ooms, 2020). Sporters hebben meer zelfvertrouwen, minder depressieve klachten en ervaren ze minder stress dan leeftijdsgenoten die niet sporten. Het sporten met anderen bevordert daarnaast de sociale gezondheid: mensen verbeteren hun sociale vaardigheden en bouwen een sociaal netwerk op. (Eime et al., 2013a; Eime et al., 2013b). Daar komt bovenop dat plotseling stoppen met sporten negatieve gevolgen kan hebben op het mentaal welzijn van jongeren. Uit onderzoek blijkt dat iemand die regelmatig sport en vervolgens acuut stopt, na slechts één week depressieve symptomen ontwikkelt, welke na de tweede week toenemen (Poole et al., 2011)

Naast de essentiële rol die sport speelt voor fysiek en mentaal welzijn, is er nog een derde belangrijk punt. Sport kan namelijk, in plaats van het probleem, een oplossing zijn in deze gezondheids crisis. Zo kan regelmatig sporten bescherming bieden tegen de ernstige gevolgen van corona, omdat dit het immuunsysteem versterkt (Sallis et al., 2020). Daarnaast hebben patiënten die op de IC terechtkomen vaak onderliggende klachten. Deze klachten betreffen onder andere overgewicht, diabetes, kanker en hart- en vaatziekten (Stichting, N.I.C.E. 2021; van den Oever et al. 2020). Juist deze klachten zijn volgens de gezondheidsraad met regelmatig bewegen te voorkomen (Health Council of the Netherlands, 2017).

Met het beperken van sport komen we op lange termijn in een vicieuze cirkel terecht: door de maatregelen sporten mensen minder vaak, hierdoor worden mensen ongezonder en neemt de kans op een ernstige vorm van corona, maar ook andere fysieke- en mentale gezondheidsproblemen toe. We kunnen dan ook niet genoeg benadrukken dat sport en beweging essentieel is om toekomstige generaties gezond te houden. We vragen dan ook concreet: wat gaan we nú doen om te zorgen dat we onze studenten weer aan het sporten krijgen? Wij, de studenten, zijn enorm bereid om op een constructieve manier, vanuit de visie dat sport essentieel is, mee te denken over wat er na deze lockdown moet gebeuren. Beweging is essentieel. Dat is niet alleen voor nu, maar ook voor later.

Namens het 76e Dagelijks Bestuur van de ACLO,



Bram Pikkemaat  
Voorzitter 2021-2022



Sara Rommes  
Secretaris 2021-2022

## Literatuurlijst:

- Dopmeijer, J. M., Nuijen, J., Busch, M. C. M., & Tak, N. I. (2021). Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs. Deelrapport I: Mentale gezondheid van studenten in het hoger onderwijs (RIVM rapport 2021-0194). *Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu*. <http://hdl.handle.net/10029/625362>
- Duijf, M., van den Berg, S., van Houten J., Wendel-Vos, W., Hiemstra, A., Duijvestijn, M. (2019). Een leven lang bewegen en sporten. *Alles Over sport*. Geraadpleegd: <https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/een-leven-lang-bewegen-en-sporten/>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), pp.1-21.
- Health Council of the Netherlands. (2017). Physical activity and risk of chronic diseases: Background document to Dutch physical activity guidelines 2017 (2017/08B). *Health Council of the Netherlands* [https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/grpublication/background\\_document\\_physical\\_activity\\_and\\_risk\\_of\\_chronic\\_diseases\\_0.pdf](https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/grpublication/background_document_physical_activity_and_risk_of_chronic_diseases_0.pdf)
- Kooijman, R., Vlaardingenbroek, S., Balledux, M., Kraak, A. (2021). Het belang van sporten in groepsverband: Voor jeugd en jongvolwassenen. *Nederlands Jeugdinstituut*. <https://www.nji.nl/sites/default/files/2021-06/Het-belang-van-sporten-in-groepsverband-voor-jeugd-en-jongvolwassenen.pdf>
- NOC-NSF. 2021. Bijna helft Nederlanders is minder gaan sporten door tweede lockdown. *NOC-NSF*. <https://nocnsf.nl/nieuws/2021/01/bijna-helft-nederlanders-is-minder-gaan-sporten-door-tweede-lockdown>
- Ooms, L., van Stam W., (2021). Sporten en bewegen in tijden van corona: Werkzaamheden van en sport- en beweegstimulering door buurtsportcoaches tijdens de coronacrisis (Factsheet 2021/16). *Mulier Instituut*. <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=10441&m=1628686644&action=file.download>
- Ooms, L., van den Dool, R., Elling, A. (2020). Psychische gezondheid, bewegen en sport: De rol van bewegen en sport voor mensen met (ernstige) psychische klachten (Factsheet 2020/9). *Mulier Instituut*. <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=10003&m=1589881893&action=file.download>

- Poole, L., Hamer, M., Wawrzyniak, A. J., & Steptoe, A. (2011). The effects of exercise withdrawal on mood and inflammatory cytokine responses in humans. *Stress*, 14(4), pp. 439-447.
- Stichting N.I.C.E. (2021). COVID-19 op de Nederlandse Intensive Cares: Patiëntkarakteristieken en uitkomsten vergeleken met pneumonie patiënten op de IC in 2017-2019. *Stichting N.I.C.E.*  
[https://www.stichting-nice.nl/COVID\\_rapport.pdf](https://www.stichting-nice.nl/COVID_rapport.pdf)
- Sallis, J. F., Adlakha, D., Oyeyemi, A., & Salvo, D. (2020). An international physical activity and public health research agenda to inform coronavirus disease-2019 policies and practices. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), pp. 328.
- Van den Dool, R. (2020), Sport en bewegen in tijden van covid-19: Deelname & kijkgedrag volwassenen maart-april 2020. *Mulier instituut.*  
<https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=9994&m=1588764274&action=file.download>
- van den Oever, W., Raaijmakers, V., Theunissen, A. M., Wijnen-van Houts, M., & Frenken, J. (2020). Risicofactoren voor een ernstig beloop van COVID-19. *Huisarts en wetenschap*, 63(10), pp. 12-16.

**Ondertekend door:**

Dr. Linda Ooms (Bewegingswetenschapper)

Prof. Dr. Eveline Crone (Hoogleraar Neurocognitieve Ontwikkelingspsychologie)

Frederiek Voskens (Creatief Directeur Stichting Time Out)

