



Nederlands
Jeugdinstituut

Het belang van sporten in groepsverband

Voor jeugd en jongvolwassenen

Februari 2021 | Roos Kooijman, Sylvia Vlaardingenbroek, Marielle Balledux en Anita Kraak

Inhoud

De opdracht: Coronamaatregelen en sporten in groepsverband	3
1 Gevolgen voor de fysieke ontwikkeling	3
Gegevens uit coronatijd	4
2 Gevolgen voor de psychologische ontwikkeling	4
Gegevens uit coronatijd	5
3 Gevolgen voor de sociaal emotionele ontwikkeling	6
Gegevens uit coronatijd	7
4 Deelname aan sport in groepsverband	7
Gegevens uit coronatijd	8
5 Conclusies	9
Bronnen	10

De opdracht: Coronamaatregelen en sporten in groepsverband

Op verzoek van het Outbreak Management Team heeft het Nederlands Jeugdinstituut onderzocht welke betekenis sporten in groepsverband heeft voor de gezondheid, het welzijn en de maatschappelijke participatie van jeugd en jongvolwassenen tussen de 18 en 27 jaar. In verband met corona gelden voor volwassenen beperkingen voor het sporten in groepsverband.

Om te bepalen welke gevolgen deze maatregelen kunnen hebben voor jongvolwassenen heeft het Nji hiervoor in samenwerking met, en met dank aan Kenniscentrum Sport en Bewegen en het Mulier Instituut, bestaande bronnen geanalyseerd. Daarbij lag de focus op het effect van bewegen en sporten in teamverband op de fysieke, mentale en sociale ontwikkeling van jongvolwassenen. Omdat de analyse van gegevens over jongvolwassenen beperkte resultaten opleverde, is de focus verbreed naar de leeftijdsgroep van 0 tot 35 jaar. De uitkomsten daarvan vatten we hierna samen.

1 Gevolgen voor de fysieke ontwikkeling

Naar de bijdrage van sporten in groepsverband aan de fysieke ontwikkeling en de ontwikkeling van het brein van jongvolwassenen van 18 tot 27 jaar zijn geen aparte onderzoeken gedaan. Wel laten onderzoeken onder kinderen en volwassenen de meerwaarde zien van bewegen op hun fysieke gezondheid én op hun brein. Daarbij gaat het over sporten en bewegen in het algemeen, en niet zozeer in groepsverband. Lichaamsbeweging vermindert het risico op:

- Obesitas
- Hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten
- Beroertes
- Kanker
- Verstoorde stofwisseling
- Diabetes type II
- Sterfte¹

Lichaamsbeweging leidt ook tot een verbetering van het denkvermogen: geheugen, concentratie, aandacht, begrijpen en leren. Het zorgt ervoor dat je beter slaapt, vermindert stress en verbetert de regulering van stress.¹⁻⁵ Door een toename van de bloedtoevoer naar de hersenen, wordt de hersenontwikkeling gestimuleerd en neemt de alertheid toe. Ook wordt de aanmaak van nieuwe hersencellen gestimuleerd en worden verbindingen tussen de hersencellen versterkt.^{3,4}

Op de lange termijn verkleint bewegen het risico op hersenaandoeningen zoals dementie, depressie en de ziekte van Parkinson. Bij mensen met een (hersenaandoening kan beweging een positieve uitwerking hebben en klachten verminderen.²

In iedere levensfase is het effectief om te investeren in bewegen. Maar hoe vroeger je in het leven aanleert om te sporten en bewegen, hoe langer je er profijt van kunt hebben. Dat geldt zowel op mentaal als fysiek vlak.⁴

Gegevens uit coronatijd

Uit onderzoek blijkt dat de coronamaatregelen de afgelopen maanden een negatieve invloed hebben gehad op de leefstijl van kinderen. Door de maatregelen en het sluiten van scholen en sportclubs waardoor kinderen veelal thuis moesten blijven, is 75 procent minder gaan bewegen, 33 procent meer ongezonde tussendoortjes gaan eten en is 20 procent aangekomen. Van de kinderen die al overgewicht hadden is zelfs 40 procent zwaarder geworden.⁶ Door het sluiten van de sportclubs zijn kinderen veel minder uitgedaagd om actief te gaan bewegen.

De verwachting is dat door de coronamaatregelen het percentage mensen dat voldoet aan de beweegerichtlijn in iedere leeftijdscategorie en met iedere achtergrond is afgenomen ten opzichte van 2019. Waarschijnlijk zijn meer mensen een zittend bestaan gaan leiden. Tijdens de periode met coronamaatregelen zijn minder mensen gaan sporten en sporten zij ook minder lang. Terwijl normaal 51 procent vier tot acht uur per week aan sport en bewegen besteedt, is dat tijdens de coronatijd teruggevallen naar 38 procent.⁷ Onder hoogopgeleide jonge professionals, woonachtig in en om steden, is het gemiddelde aantal uren dat ze per week aan sportactiviteit hebben besteed significant lager vergeleken met een voorjaar zonder coronamaatregelen: 5,3 uur tegenover 6,1 uur.⁸

Het meest getroffen door de maatregelen is de sportdeelname via sportverenigingen. Per saldo is twee derde minder uren gaan sporten of bewegen.⁷

2 Gevolgen voor de psychologische ontwikkeling

Net als naar de fysieke ontwikkeling zijn er geen aparte onderzoeken gedaan onder jongeren van 18 tot 27 jaar naar de effecten van sporten in groepsverband op hun psychologische ontwikkeling. Wel laten verschillende onderzoeken, zowel onder kinderen als onder volwassenen, zien dat bewegen en sporten psychologische voordelen kan hebben:

- Verbeterde kwaliteit van leven
- Meer eigenwaarde
- Zelfvertrouwen
- Assertiviteit
- Enthousiasme
- Sociale vaardigheden
- Verbeterde controle van angst- en depressiesymptomen^{1,4,9}

Meedoen aan georganiseerde vrije tijdsbesteding speelt een positieve rol in de identiteitsontwikkeling en zelfstandigheid van jongeren.¹⁰ Deelname aan fysieke activiteit kan helpen bij hun sociale ontwikkeling, sociale interactie en integratie.¹ Sportende jongeren hebben meer zelfcontrole, zelfvertrouwen en gevoel voor sociale normen dan jongeren die niet sporten. Daarnaast ervaren zij minder depressieve klachten of stress en zijn zij initiatiefrijker, vrolijker en sociaal vaardiger dan niet-sportende jongeren.¹¹

Mensen die sporten hebben minder vaak psychische stoornissen dan mensen die niet sporten. Ze ontwikkelen minder vaak, voor het eerst in hun leven, een psychische stoornis. Verder herstellen mensen die sporten vaker van een psychische stoornis.¹²

Langdurig bewegen blijkt bij jongeren en jongvolwassenen effectief voor zowel het verbeteren van de cognitieve functies als de schoolprestaties. Denk hierbij aan informatieverwerkingssnelheid, inhibitie, aandacht, werkgeheugen, cognitieve flexibiliteit en taalvaardigheden.¹³

Verder hebben sportende jongeren meer succes op de arbeidsmarkt dan jongeren die niet sporten.¹¹ Lichaamsbeweging is volgens onderzoekers een krachtig middel bij het ontwikkelen van levensvaardigheden. Sport en bewegen kunnen significante invloed hebben op levenservaring en levensloop, ook bij kwetsbare jongeren.⁴ Kwetsbare jongeren die sporten vertonen meer pro-sociaal gedrag, zoals het helpen van vrienden, dan niet-sportende kwetsbare jongeren. Ook presteren zij beter op school dan niet-sportende kwetsbare jongeren. Ze voelen zich gezonder en mentaal beter. Verder kunnen kwetsbare jongeren die sporten beter omgaan met problemen en tegenslagen en versterkt sport hun mentale weerbaarheid.¹¹

Teamsport blijkt ook voor jongeren van 12 tot 17 jaar, die opgroeien in kwetsbare situaties een positieve invloed te hebben op hun mentale gezondheid op volwassen leeftijd. Dit geldt vooral voor jongens en in mindere mate ook voor meisjes. Bij mensen met negatieve jeugdervaringen bestaat er een verband tussen deelname aan teamsport tijdens de adolescentie en een betere mentale gezondheid als volwassene.¹⁴

Gegevens uit coronatijd

Jongeren voelen zich nu eenzamer dan voor de coronacrisis. In april 2020 waren al veel meer jongeren dan volwassenen het eens met de stelling "Door deze crisis voel ik mij eenzamer dan voor de crisis". Dat is nu nog sterker het geval: maar liefst 69 procent van de jongeren onderschrijft deze stelling, tegen 37 procent gemiddeld. Van alle 25-plussers samen is 'slechts' 34 procent het eens met deze stelling.¹⁵

Van de jongeren en jongvolwassenen tot 35 jaar zegt maar liefst driekwart (74 procent) tot nu toe last te hebben gehad van mentale klachten. Daarmee zijn hun geestelijke sores vele malen groter dan die van oudere leeftijdsgroepen. De meest voorkomende psychische klachten onder jongeren zijn stress (40 procent), eenzaamheid (38 procent) en aanhoudende vermoeidheid (36 procent). Naarmate de crisis voortduurt, komen er meer jongeren met klachten bij. In april had 31 procent stress, kampte 19 procent met vermoeidheidsklachten en was 26 procent eenzaam.¹⁶

3 Gevolgen voor de sociaal emotionele ontwikkeling

Ook naar de betekenis van sporten in groepsverband voor de sociaal emotionele ontwikkeling en het welzijn van jongvolwassenen zijn geen specifieke onderzoeken gedaan. Wel laten verschillende onderzoeken onder kinderen en onder volwassenen op de volgende punten positieve effecten zien van bewegen en sporten:

- minder emotionele problemen en stemmingsstoornissen, waaronder minder depressieve symptomen en minder angst en stress
- meer zelfvertrouwen, eigenwaarde en betere sociale vaardigheden
- meer sociale interactie
- groter gevoel van saamhorigheid
- meer sociaal emotionele steun
- een sterker sociaal netwerk^{1,4,17}

Deze positieve effecten worden met name in verband gebracht met teamsporten, vanwege het sociale karakter.^{18,19} Sportende kinderen leren wat wel en niet.¹⁷ Ze leren om te gaan met normen en waarden binnen de sport, de vereniging en in de maatschappij. Kinderen die lid zijn van een sportvereniging leren andere kinderen kennen, gaan vriendschappen aan, ontwikkelen sociale vaardigheden en worden minder sociaal uitgesloten. Kinderen leren hoe het is om deel uit te maken van een groter geheel en om samen te werken.^{4,17} Sociale contacten zijn belangrijk voor de ontwikkeling van het bewustzijn ergens bij te horen.¹⁷ Sport wordt belangrijk gevonden om problemen zoals minder beweging en minder sociaal contact als gevolg van coronamaatregelen, te verzachten en zo bij te dragen aan een veerkrachtige samenleving.²⁰

Lichaamsbeweging is van invloed op het emotioneel welzijn, vooral bij kinderen en jongeren. Het bewijs daarvoor is met name sterk als het gaat om zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde. Activiteiten die gestructureerd worden aangeboden, worden in verband gebracht met een hogere tevredenheid met het leven.⁴ Diverse studies tonen aan dat constructieve tijdsbesteding, gecombineerd met positieve relaties met leeftijdsgenoten en volwassenen, een buffer vormt tegen risico's en de kans op risicovol gedrag vermindert.²¹ Participatie in georganiseerde vrijetijdsbesteding draagt bij aan de positie van jongeren in de samenleving en op de arbeidsmarkt.¹⁰ Sport- en bewegingsactiviteiten kunnen bijdragen aan de sociale ontwikkeling en zelfs asociaal en crimineel gedrag onder jongeren tegengaan. Zeker wanneer ze op een gestructureerde, respectvolle en voor alle deelnemers veilige wijze worden georganiseerd.⁴

Sport en bewegen maakt het mogelijk om sociale vaardigheden te ontwikkelen, vrienden te maken en het sociale netwerk uit te breiden. Fysieke activiteiten kunnen op deze manier maatschappelijke uitsluiting tegengaan.⁴

Daarnaast bevordert een sportclub gemeenschapszin omdat jong en oud, met verschillende achtergronden, maar een gedeelde passie, elkaar daar ontmoeten. Leden van sportverenigingen ontlenen de waarde van hun lidmaatschap vooral aan het plezier dat zij beleven en de sociale contacten die zij opdoen.⁴

In 2018 deed van de Nederlanders van 12 jaar en ouder, die lid zijn van een sportvereniging, 23 procent vrijwilligerswerk in de sport. Al dan niet bij dezelfde vereniging. Van de Nederlanders die geen lid zijn van een sportvereniging deed 4 procent vrijwilligerswerk in de sport.²²

Door deelname aan fysieke activiteiten kunnen mensen meer controle krijgen over hun eigen leven. Door het bredere sociale netwerk kan hun gemeenschapszin en burgerschap groeien. Dit is met name van belang voor risicojongeren die zich onveilig voelen in groepen en weerstand hebben tegen sociale activiteiten.⁴ Onderzoek naar de relatie tussen buurtkenmerken en de vrijetijdsbesteding van adolescenten toont aan dat de mate waarin criminaliteit voorkomt in de woonbuurt, de angst voor criminaliteit en de sociale cohesie, een uitwerking hebben op de vrijetijdsbesteding van adolescenten. Jongeren die aangeven vaak bang te zijn om geconfronteerd te worden met criminaliteit kiezen meer voor vrijetijdsactiviteiten in een veilige, afgeschermdere omgeving en in de aanwezigheid van vrienden.¹⁰

Kwetsbare jongeren vinden in de sportvereniging vooral een veilige thuishaven. Ze kunnen op de sportclub even ontsnappen aan de problemen die ze thuis, op school of in de wijk ervaren. Sport kan ook een belangrijke functie vervullen doordat het jongeren structuur geeft in een turbulente jeugd of positieve energie in moeilijke periodes. Verder kan de sportclub jongeren leerervaringen bieden die hen inzicht geeft in zichzelf en de wereld om hen heen. Voor kwetsbare jongeren kan sport ook richting geven aan hun leven binnen en buiten de sport. Sport wordt dan een belangrijk onderdeel van hun identiteit en is sturend in het bereiken van doelen, zoals het vinden van een baan of het behalen van een diploma.¹¹

Gegevens uit coronatijd

Sportclubleden geven aan dat ze door de coronamaatregelen vooral sociale aspecten het meest missen: samen sporten (72 procent), het contact met leden op de club (64 procent) en het plezier (54 procent).⁷

Door toedoen van de coronamaatregelen miste maar liefst 51 procent van de hoogopgeleide jongvolwassenen de structuur van sporten en bewegen op vaste momenten. Bij 49 procent kwam dit door het wegvallen van het competitie- en wedstrijdelement. Ook miste 70 procent van deze groep als gevolg van de coronamaatregelen het sporten in groepsverband. Dat gemis zat met name in het sociale aspect. Zij kijken ernaar uit om het sporten zoals ze dat voor de coronamaatregelen deden weer op te pakken. Wel is het merendeel van plan om nieuwe sportactiviteiten opgedaan in coronatijd, zoals individuele sporten, wandelen en fietsen, in hun leefpatroon te integreren.⁸

4 Deelname aan sport in groepsverband

In 2018 was 48 procent van de Nederlanders van 12 jaar en ouder sportief actief in een sportvereniging, in een informele groep of bij een commerciële of andere aanbieder. Jongeren, hoger opgeleiden en mensen zonder fysieke beperkingen doen vaker sport in groepsverband. Dit betekent dat de verbindende en overbruggende waarde van sport niet voor iedereen in de samenleving gelijk zal zijn.²³

In 2018 was het percentage Nederlandse jongeren onder de 20 jaar dat lid was van een sportvereniging twee keer zo groot als het percentage volwassenen. In datzelfde jaar was 80 procent van de scholieren (6 tot 11 jaar) lid van een sportvereniging. Van de groep van 12 tot 19 jaar was dit 56 procent. Tussen 2012 en 2018 was er een daling van bijna 10 procent te zien in het lidmaatschap van een sportvereniging in de leeftijdsgroepen 12 t/m 19- en 20 t/m 34- jarigen. In 2019 had driekwart van de wekelijkse sporters een lidmaatschap bij een sportverenigingen en/of een abonnement bij een sportaanbieder. Dit percentage neemt af met de leeftijd. Wekelijks sportende kinderen en jongeren doen dat voornamelijk als lid van een sportvereniging (67 procent van de 4-tot 11 jarigen en 62 procent van de 12 tot 17 jarigen). Dit percentage daalt nog sterker na het zeventiende jaar.²⁴

Van de mensen die in sport- en clubverband actief zijn, vindt 61 procent de sportclub belangrijk om andere mensen ontmoeten. De helft (51 procent) geeft aan nieuwe mensen te hebben leren kennen via de sport, die goede vrienden zijn geworden. Ruim een kwart (28 procent) ziet het leren kennen van andere culturen als een belangrijk aspect van sportdeelname in groepsverband.²³

In sportdeelname blijkt tussen bevolkingsgroepen nog altijd verschil te bestaan.²⁵ In 2018 was 23 procent van de niet-Westerse migranten, 25 procent van de Westerse migranten en 30 procent van de Nederlanders zonder migratieachtergrond lid van een sportvereniging.²²

Opleidingsniveau is de belangrijkste voorspeller van sportdeelname. Hoger opgeleiden nemen meer deel aan sport dan lager opgeleiden. Verklaringen hiervoor zijn:

- Hoger opgeleiden kunnen relatief goedkoop gebruik maken van sportfaciliteiten van universiteiten of hogescholen, waardoor ze langer blijven sporten
- Meer opleiding kan leiden tot meer kennis van gezond gedrag
- Hoog opgeleide ouders geven leefgewoonten en het belang van sporten door.²⁵

In 2018 was het aandeel hoger opgeleide Nederlanders van 25 jaar en ouder, dat lid was van een sportvereniging, twee keer zo groot als het aandeel lager opgeleiden (27 procent tegenover 12 procent).²² Ook sporten mensen uit huishoudens met een laag inkomen aanzienlijk vaker niet dan mensen uit een huishouden met een hoger inkomen. Als mensen uit lage inkomensgroepen sporten, dan doen ze dat meestal minder vaak dan mensen uit hogere inkomensgroepen.²⁶ Van de kinderen van 5 tot 17 jaar uit een bijstandsgezin is 43 procent lid van een sportvereniging, versus 83 procent uit andere gezinnen. Armoede hangt niet samen met de interesse om te sporten, maar wel met de feitelijke deelname.¹⁷

Gegevens uit coronatijd

In 2019 beoefende 22 procent van de volwassen Nederlanders een of meerdere team-, contact-, groeps- of zwemsporten. Dat zijn sporten die in het kader van de coronamaatregelen niet zijn toegestaan. Jongvolwassenen worden daardoor het meest geraakt, want 35 procent van die groep beoefende in 2019 een sport die medio november 2020 niet mogelijk was.²⁷

5 Conclusies

Op basis van wat uit onderzoek bekend is over bewegen en sporten, al dan niet in groepsverband, in algemene zin en specifiek voor jongvolwassenen, kunnen we de volgende conclusies trekken:

- In iedere levensfase is het effectief om te bewegen, maar hoe vroeger in het leven aangeleerd wordt te bewegen, hoe langer er profijt is van de grote hoeveelheid gezondheidsvoordelen. Inactiviteit vergroot daarentegen juist het risico op allerlei aandoeningen.
- Fysieke activiteit heeft een positief effect op ervaren kwaliteit van leven en zelfvertrouwen en een lagere mentale gezondheidsbelasting. Mensen die sporten hebben minder vaak psychische stoornissen. Daarnaast heeft lichaamsbeweging positieve invloed op (de controle van symptomen van) stress en allerlei emotionele en stemmingsstoornissen (als angst en depressie).
- Bewegen en sporten leidt tot meer zelfvertrouwen, hogere eigenwaarde, verbeterde sociale vaardigheden, de sociale interactie, het gevoel van saamhorigheid, de sociaal emotionele steun en het sociale netwerk. Positieve gezondheidsresultaten worden met name geassocieerd met teamsporten, vanwege de sociale aard van deelname.
- Constructieve (georganiseerde) vrijetijdsbesteding, in een gezonde omgeving en met kwalitatieve begeleiding, heeft een positieve invloed op de identiteitsontwikkeling en zelfstandigheid. Bewegen helpt bij het ontwikkelen van zelfvertrouwen, eigenwaarde, sociale vaardigheden en gemeenschapszin en het verwerven van sociaal emotionele steun en netwerk.
- Veilig georganiseerde beweegactiviteiten kunnen asociaal en crimineel gedrag onder jongeren helpen voorkomen.
- Jongeren, hoger opgeleiden en mensen zonder fysieke beperkingen doen vaker sport in groepsverband. Dat betekent dat de positieve effecten van sport en bewegen niet voor alle jongeren dezelfde waarde heeft. Terwijl juist een aantal effecten (zoals versterkte mentale weerbaarheid) van sport voor kwetsbare jongeren groot blijkt in vergelijking met kwetsbare jongeren die niet sporten.

Bronnen

1. Andersen MH, Ottesen L, Thing LF. (2019). The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research. *Scand J Public Health*. 2019 Dec; 47(8): 832-850.
2. Kenniscentrum Sport & Bewegen. Bewegen voor je brein. [Internet]. Available from: <https://www.allesoversport.nl/artikel/bewegen-voor-je-brein/>. [Accessed 6th January 2021].
3. Hersenstichting. Bewegen en de hersenen. [Internet]. Available from: <https://www.hersenstichting.nl/dit-doen-wij/voorlichting/gezonde-hersenen/bewegen/>. [Accessed 7th January 2021].
4. Kenniscentrum Sport & Bewegen. Effecten van sporten en bewegen. [Internet]. Available from: <https://www.allesoversport.nl/artikel/effecten-van-sporten-en-bewegen/>. [Accessed 7th January 2021].
5. Chekroud SR, Gueorguieva R, Zheutlin AB, Paulus M, Krumholz HM, Krystal JH, et al. Association between physical exercise and mental health in 1·2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *Lancet Psychiatry*. 2018 Sep 1; 5(9): 739-746
6. Maastricht UMC+. Leefstijl van kinderen beïnvloed door corona-maatregelen. [Internet]. Available from: <https://www.mumc.nl/actueel/nieuws/leefstijl-van-kinderen-beïnvloed-door-corona-maatregelen>. [Accessed 5th January 2021].
7. Mulier Instituut. Sport en bewegen in tijden van covid-19. [Internet]. Available from: <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/25401/sport-en-bewegen-in-tijden-van-covid-19/>. [Accessed 4th January 2021].
8. Mulier Instituut. Het sport- en beweeggedrag van Young Urban Professionals tijdens de coronamaatregelen en hun verwachtingen voor de toekomst. [Internet]. Available from: <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/25586/het-sport-en-beweeggedrag-van-young-urban-professionals-tijdens-de-coronamaatregelen-en-hun-verwachtingen-voor-de-toekomst/>. [Accessed 7th January 2021].
9. Guddal MH, Stensland SØ, Småstuen MC, Johnsen MB, Zwart JA, Storheim K. Physical activity and sport participation among adolescents: associations with mental health in different age groups. Results from the Young-HUNT study: a cross-sectional survey. *BMJ Open*. 2019 Sep 4;9(9):e028555. doi: 10.1136/bmjopen-2018-028555. PMID: 31488476; PMCID: PMC6731817.
10. Eecken A van der, Kemper R, Derluyn I, Bradt L. De vrijetijdsbesteding van jongeren met en zonder migratieachtergrond en de rol van de woonomgeving. In: Cops D, Pleysier S, Put J, De Boeck A, editors. *Divers jong : over diversiteit bij en tussen jongeren in Vlaanderen*. Leuven, Belgium: Acco; 2015. p. 268–86.

11. Hermens NJ, Super S, Verkooijen KT. Jeugdhulp en sport: Samen voor een beter toekomstperspectief van kwetsbare jeugd. Wageningen University & Research; 2017. 18 p.
12. Have, M ten, Graaf, R de, Monshouwer, K. (2009). Sporten en psychische gezondheid: resultaten van de Netherlands mental health survey and incidence study (NEMESIS). Utrecht: Trimbos-instituut; 2009. p. 39.
13. Kenniscentrum Sport & Bewegen. Nieuw onderzoek: gaan jongeren beter leren door bewegen? [Internet]. Available from: <https://www.allesoversport.nl/artikel/nieuw-onderzoek-gaan-jongeren-beter-leren-door-bewegen/>. [Accessed 7th January 2021].
14. Easterlin MC, Chung PJ, Leng M, Dudovitz R. Association of Team Sports Participation With Long-term Mental Health Outcomes Among Individuals Exposed to Adverse Childhood Experiences. JAMA Pediatr. 2019 Jul 1;173(7):681-688. doi: 10.1001/jamapediatrics.2019.1212. PMID: 31135890; PMCID: PMC6547068.
15. I&O Research. Veel jongeren voelen zich nu slechter dan voor coronacrisis. [Internet]. Available from: <https://www.ioresearch.nl/actueel/veel-jongeren-voelen-zich-nu-slechter-dan-voor-coronacrisis/>. [Accessed 5th January 2021].
16. EenVandaag Opiniepanel. Onderzoek: hoe gaat het met ons in de coronacrisis? [Internet]. Available from: <https://eenvandaag.avrotros.nl/panels/opiniepanel/alle-uitslagen/item/meerderheid-heeft-psychische-klachten-door-coronacrisis-vooral-jongeren-ervaren-problemen/>. [Accessed 7th January 2021].
17. Kenniscentrum Sport & Bewegen. Factsheet jeugd - armoede - sport. Ede: Kenniscentrum Sport & Bewegen; 2017. 5p.
18. Eime RM, Young JA, Harvey JT, Charity MJ, Payne WR. 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. Int J Behav Nutr Phys Act. 2013 Aug 15; 10:98.
19. Eime RM, Young JA, Harvey JT, Charity MJ, Payne WR. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. Int J Behav Nutr Phys Act. 2013 Dec 7; 10:135.
20. Mulier Instituut. Nieuw project: onderzoek naar ongelijkheid in sport en bewegen onder Covid-19. [Internet]. Available from: <https://www.mulierinstituut.nl/actueel/nieuw-project-onderzoek-naar-ongelijkheid-in-sport-en-bewegen-onder-covid-19/>. [Accessed 6th January 2021].

21. Nederlands Jeugdinstituut. Top tien beschermende factoren. Voor een positieve ontwikkeling van jeugdigen. [Internet]. Available from: <https://www.nji.nl/nl/Kennis/Publicaties/NJi-Publicaties/Top-tien>. [Accessed 5th January 2021].
22. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Clublidmaatschap. [Internet]. Available from: <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/clublidmaatschap> [Accessed 4th January 2021].
23. Sociaal en Cultureel Planbureau. Waardering van sport met anderen. [Internet]. Available from: <https://magazines.rijksoverheid.nl/scp/scp-specials/2020/01/waardering-van-sporten-met-anderen>. [Accessed 6th January 2021].
24. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Sportdeelname wekelijks. [Internet]. Available from: <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportdeelname-wekelijks> [Accessed 4th January 2021].
25. Mulier Instituut. Sportdeelname en opleidingsniveau. [Internet]. Available from: <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/22722/sportdeelname-en-opleidingsniveau/>. [Accessed 4th January 2021].
26. Mulier Instituut. Sportdeelname van volwassenen met laag inkomen. [Internet]. Available from: <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/24737/sportdeelname-van-volwassenen-met-laag-inkomen/>. [Accessed 4th January 2021].
27. Centraal Bureau voor de Statistiek. Ruim een vijfde van de volwassenen beoefende in 2019 een sport die nu niet mag. [Internet]. Available from: <https://www.cbs.nl/nl-nieuws/2020/46/ruim-een-vijfde-van-de-volwassenen-beoefende-in-2019-een-sport-die-nu-niet-mag>. [Accessed 5th January 2021].

Het Nederlands Jeugdinstituut is een onafhankelijk en betrokken kenniscentrum dat actuele kennis over jeugd, vakmanschap en de organisatie van het jeugdveld verzamelt, verrijkt, duidt en deelt.

© 2021 Nederlands Jeugdinstituut

Alle informatie uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden. Graag de bron vermelden.

Meer informatie: www.nji.nl

Daar vindt u ook de contactgegevens van medewerkers waarbij u met uw vragen terecht kunt.

Vormgeving: Nederlands Jeugdinstituut

Auteurs: Roos Kooijman, Sylvia Vlaardingenbroek, Marielle Balledux en Anita Kraak

Redactie: Jolanda Keesom