SPORT



# BEWEGEN IN TIJDEN VAN LOCKDOWN: IMPACT VAN DE COVID-19-PANDEMIE OP FYSIEKE ACTIVITEIT EN SPORTGEDRAG BIJ VOLWASSENEN

**Bram Constandt[1], Erik Thibaut[2], Veerle De Bosscher[3], Jeroen Scheerder[2], Margot Ricour[3], Annick Willem[1]**

1. Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen, UGent
2. Onderzoeksgroep Sport- & Bewegingsbeleid, KU Leuven
3. Vakgroep Sportbeleid- en Management, VUB

Overal ter wereld implemente(e)r(d)en landen lockdowns om de covid-19-pandemie te bestrijden. Terwijl deze lockdowns de vrije bewegingsruimte van mensen sterk inperken, wijzen experten er tegelijkertijd op dat mensen op een veilige manier fysiek actief moeten blijven om andere gezondheidsproblemen te voorkomen.

Op basis van een online bevraging analyseerde dit onderzoek de fysieke activiteit en het sportgedrag van volwassenen in Vlaanderen tijdens de eerste covid-19-lockdown in België in maart en april 2020. Ordinale logistische regressie-analyses van 13.515 geldige en populatiegewogen antwoorden geven een algemene toename van zowel fysieke activiteit als van sedentair gedrag aan. Met uitzondering van zij die ouder dan 55 jaar waren, gaven respondenten die voor de pandemie niet veel fysiek actief waren aan tijdens de lockdown fysiek actiever te zijn en meer te sporten. In de categorie van respondenten die voor de pandemie reeds frequent fysiek actief waren, gaven mensen die ouder waren dan 55 jaar, zij die geen hogere studies hadden gedaan, zij die reeds de gewoonte hadden om te sporten met vrienden en/of in een sportclub en zij die geen gebruik maakten van online tools om te sporten, te kennen minder fysiek actief te zijn tijdens de lockdown in vergelijking met de periode voordien. Minder tijd hebben, meer zitten, de gebruikelijke manier van bewegen en het competitie-element van sport missen, waren de voornaamste redenen voor een reductie van het beweeggedrag.

Gelet op de gezondheidsrisico's van fysieke inactiviteit, doet men er beleidshalve goed aan te bekijken hoe iedereen gestimuleerd kan worden om tijdens een pandemiegerelateerde lockdown op een veilige manier voldoende in beweging te blijven.

OR1290N

## INLEIDING

In tal van varianten implementeren landen wereldwijd lockdowns om de verspreiding van het covid-19-virus te vertragen. Die lockdowns beperken de mogelijkheden tot vrij bewegen van mensen in sterke mate. Tegelijkertijd wijzen experten erop dat mensen op een veilige manier fysiek actief dienen te blijven, om toekomstige gezondheidsproblemen gerelateerd aan te veel sedentair gedrag en te weinig fysieke activiteit – zoals overgewicht en mentale vermoeidheid – zo veel als mogelijk te beperken (1). Terwijl veel landen zoals China, Italië en Frankrijk bij de globale uitbraak van covid-19 tijdens het eerste kwartaal van 2020 opteerden voor zeer strikte beperkingen met betrekking tot hoe ver mensen zich buiten hun huis konden begeven, koos België voor een zogeheten *lockdown light* (2, 3). Tijdens die Belgische *lockdown light* – waarvan de eerste beperkende maatregelen met betrekking tot sport en fysieke activiteit ingingen op 13 maart 2020 – werden sportclubs gesloten en sportcompetities stilgelegd. Daarnaast werd veilig buitenshuis sporten ook toegelaten en zelfs gepromoot, weliswaar met sterke beperkingen. Zo kon men alleen, met gezinsleden of met één vriend wandelen, lopen en fietsen. Ook ongemotoriseerde sportactiviteiten zoals rolschaatsen en skateboarden waren toegelaten. Er was geen afstandslimiet betreffende hoe ver men zich buiten het eigen huis kon begeven, maar de auto, de motor of het openbaar vervoer nemen om te gaan sporten was niet toegelaten. Ook pauzes nemen of anderen bezoeken tijdens het sporten was verboden.

**De combinatie van zowel de beperking als promotie van fysieke activiteit tijdens de eerste covid-19-lockdown in maart en april 2020 had een impact op het beweeggedrag van volwassenen in Vlaanderen.**

Die vrij ongeziene situatie waarin fysieke activiteit en sporten zowel sterk ingeperkt alsook gepromoot werden indachtig, hebben wij getracht de impact van die Belgische *lockdown light* op de fysieke activiteit en het sportgedrag van de volwassene in Vlaanderen in kaart te brengen aan de hand van een online vragenlijst met zelfrapportering. Daarbij stonden de volgende drie onderzoeksvragen centraal:

- wat is de invloed van de covid-19 *lockdown light* op de fysieke activiteit en het sportgedrag in Vlaanderen?
- wat zijn de demografische en bewegingsgerelateerde karakteristieken van zij die aangeven minder, evenveel, of meer fysiek actief te zijn?
- wat zijn de redenen die helpen verklaren waarom mensen minder, evenveel, of meer fysiek actief zijn?

Kennis vergaren met betrekking tot deze vragen is belangrijk, omdat voldoende fysiek actief blijven op een veilige manier mensen kan helpen om om te gaan met de covid-19-pandemie door stress en angstgevoelens te verminderen en de immuniteit, het welbevinden en de slaapkwaliteit te verbeteren (4).

## METHODE EN STEEKPROEF

Na goedkeuring van onze studie door een onafhankelijke ethische commissie van de KU Leuven, lanceerden we een online vragenlijst op 30 maart 2020, zo'n twee weken na de start van de eerste *lockdown light* in België. De vragenlijst bleef actief tot 5 april 2020 en werd breed verspreid via de krant *Het Laatste Nieuws* en met behulp van de (sociale) mediakanalen van tal van publieke en private (sport)organisaties. Uiteindelijk vulden 15.737 mensen onze vragenlijst in die volledig anoniem was. Antwoorden van minderjarigen en personen ouder dan 75 jaar werden niet meegenomen in de verdere analyses.

## ANALYSE EN RESULTATEN

Om tot een representatieve steekproef te komen, werden de antwoorden gewogen met betrekking tot geografische spreiding, gender, leeftijd, opleidingsniveau en gezinssituatie op basis van recente populatiestatistieken (5). Op deze wijze werden 13.515 antwoorden geselecteerd voor verdere analyse door middel van beschrijvende statistiek en ordinale logistische regressieanalyses. Die analyses gebeurden apart voor zij die weinig actief (minder dan één maal per week een half uur sporten/bewegen: n = 1.752) en zij die wel actief (minstens één maal per week een half uur sporten/bewegen: n = 13.515) waren voor de lockdown. **Tabel 1** toont aan dat beide groepen sociodemografisch gezien verschillend waren samengesteld.

Wat de actieve groep betreft, rapporteerde 36% frequenter fysiek actief te zijn tijdens dan voor de start van de eerste lockdown, terwijl 41% aangaf evenveel en 23% minder fysiek actief te zijn. Betreffende sedentair gedrag, gaf 46% aan meer te zitten, 39% evenveel te zitten en 15% minder te zitten. De voornaamste obstakels om fysiek actief te zijn voor deze groep hadden betrekking tot gesloten sportinfrastructuur (50%), de afwezigheid van sportclubactiviteiten (38%), geannuleerde sportevents (32%) en de afwezigheid van vrienden om samen mee te sporten (30%).

Bij de weinig actieve groep rapporteerde 58% meer, 5% evenveel en 7% minder fysiek actief te zijn tijdens de lockdown dan ervoor. De resterende 30% was (net als voorheen) helemaal niet fysiek actief. Binnen deze groep gaf 40% aan meer, 36% evenveel en 24% minder te zitten.

Tabel 1: Overzicht steekproef (*n* = 13.515).

| Variabele | Totale steekproef (*n* = 13.515) | | Substeekproef actieven (*n* = 11.763) | | Substeekproef laag actieven (*n* = 1.752) | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Gender* | *n* | % | *n* | % | *n* | % |
| - Man | 6.685 | 49,5 | 6.189 | 52,6 | 496 | 28,3 |
| - Vrouw | 6.831 | 50,5 | 5.574 | 47,4 | 1.256 | 71,7 |
| *Leeftijdscategorie* | *n* | % | *n* | % | *n* | % |
| - 18-34 | 3.666 | 27,1 | 3.000 | 25,5 | 666 | 38,0 |
| - 35-54 | 5.110 | 37,8 | 4.569 | 38,8 | 541 | 30,9 |
| - 55-74 | 4.739 | 35,1 | 4.194 | 35,7 | 545 | 31,1 |
| *Hoogste opleidingsniveau* | *n* | % | *n* | % | *n* | % |
| - Student hoger onderwijs | 762 | 5,6 | 617 | 5,2 | 144 | 8,2 |
| - Diploma middelbaar onderwijs | 8.121 | 60,1 | 6.970 | 59,3 | 1.152 | 65,7 |
| - Diploma hoger onderwijs (ref.) | 4.633 | 34,3 | 4.176 | 35,5 | 457 | 26,1 |
| *Thuiswonende kinderen* | *n* | % | *n* | % | *n* | % |
| - Ja | 5.299 | 39,2 | 4.552 | 38,7 | 747 | 42,6 |
| - Nee | 8.216 | 60,8 | 7.211 | 61,3 | 1.005 | 57,4 |
| *Geografische regio* | *n* | % | *n* | % | *n* | % |
| - Antwerpen | 4.387 | 32,5 | 3.849 | 32,7 | 538 | 30,7 |
| - Limburg | 1.361 | 10,1 | 1.206 | 10,3 | 155 | 8,8 |
| - Oost-Vlaanderen | 3.091 | 22,9 | 2.613 | 22,2 | 479 | 27,3 |
| - Vlaams-Brabant | 2.270 | 16,8 | 2.021 | 17,2 | 249 | 14,2 |
| - West-Vlaanderen | 1.997 | 14,8 | 1.731 | 14,7 | 266 | 15,2 |
| - Brussel | 147 | 1,1 | 121 | 1,0 | 26 | 1,5 |
| - Ander | 263 | 1,9 | 222 | 1,9 | 41 | 2 3 |
| *Gerapporteerde obstakels* | | | | | | |
| - Geen | 4.181 | 33,6 | 3.389 | 30,2 | 792 | 65,4 |
| - Angst voor covid-19 | 1.362 | 13,1 | 1.087 | 11,5 | 275 | 29,0 |
| - Gesloten infrastructuur | 4.952 | 47,7 | 4.720 | 49,6 | 232 | 27,0 |
| - Geen vrienden | 3.059 | 29,5 | 2.878 | 24,5 | 181 | 21,4 |
| - Geen interesse (meer) | 449 | 4,3 | 259 | 2,8 | 190 | 20,0 |
| - Geen goede omgeving | 1.855 | 18,1 | 1.711 | 18,2 | 144 | 17,1 |
| - Geen sportclubactiviteiten | 3.794 | 36,6 | 3.659 | 38,4 | 135 | 16,2 |
| - Geen/weinig tijd | 496 | 4,8 | 375 | 4,0 | 121 | 13,7 |
| - Ziekte | 280 | 2,7 | 221 | 2,4 | 59 | 7,1 |
| - Geannuleerd sportevent | 3.103 | 29,9 | 3.026 | 31,6 | 76 | 9,5 |
| - Ander (niet gespecifieerd) | 693 | 6,8 | 583 | 6,2 | 110 | 12,9 |

De voornaamste obstakels gerelateerd aan fysieke activiteit die deze groep ervoer, waren angst om besmet te geraken met covid-19 (29%), gesloten sportinfrastructuur (27%), de afwezigheid van vrienden om mee te bewegen (21%) en een gebrek aan interesse (20%).

Vervolgens werden drie ordinale logistische regressieanalyses uitgevoerd om verschillen en verklaringen te zoeken voor die wijzigingen in de fysieke activiteit. Bij die analyses fungeerde de ordinale variabele fysieke activiteit, met de drie antwoordcategorieën - minder/evenveel/meer fysiek actief zijn - als uitkomstvariabele.

Een eerste analyse binnen de groep actieven toont aan dat mensen in de leeftijdscategorieën 18-34 jaar en 35-54 jaar meer kans hebben om in een hogere categorie van fysieke activiteit te vallen dan mensen in de leeftijdscategorie van 55-74 jaar. Daarnaast hadden personen wier hoogste

opleidingsniveau middelbaar onderwijs is minder kans om in een hogere categorie van fysieke activiteit te vallen in vergelijking met personen met een diploma hoger onderwijs. Tot slot hadden zij die niet gewoon waren te bewegen met hun familie en/of partner en zij die niet gewoon waren te bewegen met behulp van online tools minder kans om in een hogere categorie van fysieke activiteit te vallen, terwijl zij die gewoon waren te sporten met vrienden of in een sportclub een minder grote kans hadden om tijdens de lockdown in een hogere categorie van fysieke activiteit te ressorteren.

Een tweede analyse ging na wat mogelijke redenen konden zijn voor die wijzigingen in fysieke activiteit. Daarbij kwamen de volgende verklaringen voor een reductie van de fysieke activiteit naar voor: minder dan of evenveel tijd hebben als voor de lockdown, minder of evenveel zitten, de gebruikelijke manier van beweging missen en het competitie-element van sport missen.

Een derde analyse vond tot slot plaats in de groep weinig actieven. In die groep hadden mensen in de leeftijdscategorieën van 18-34 en 35-54 jaar meer kans om in een hogere categorie van fysieke activiteit te vallen tijdens de lockdown dan zij in de leeftijdscategorie van 55-74 jaar. Daarnaast hadden mensen uit deze groep die aangaven minder of evenveel te zitten een grotere kans om tijdens de lockdown in een hogere categorie van fysieke activiteit te vallen.

## CONCLUSIE

De combinatie van zowel de beperking als promotie van fysieke activiteit tijdens de eerste covid-19-lockdown in maart en april 2020 had een impact op het beweeggedrag van volwassenen in Vlaanderen. In het algemeen was er een toename van de frequentie van bewegen én van sedentair gedrag. Die vaststelling is niet zonder risico, aangezien de negatieve gevolgen van te veel zitten niet per definitie gecompenseerd worden door een toename van de fysieke activiteit (6). Voorts kunnen we ons ook vragen stellen bij de duurzaamheid van die (tijdelijke?) gedragsverandering met betrekking tot fysieke activiteit, aangezien die voornamelijk geworteld was in extrinsieke motivaties (meer bepaald in regels en restricties) eerder dan in intrinsieke motivaties (7). Het feit dat bepaalde groepen moeilijk bereikt werden met initiatieven ter promotie van fysieke activiteit – met name mensen uit de leeftijdscategorie 55+ en mensen met een relatief laag opleidingsniveau – werpt de vraagt op hoe we iedereen kunnen overtuigen om tijdens een pandemie voldoende fysiek actief te blijven op een veilige manier.

**Een uitgebreider Engelstalig wetenschappelijk artikel met betrekking tot deze onderzoeksdata werd gepubliceerd in het tijdschrift *International Journal of Environmental Research and Public Health.***

Referenties


1. Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. J Sport Health Sci 2020;9:103-4.
2. Lau H, Khosrawipour K, Kocbach P, et al. The positive impact of lockdown in Wuhan on containing the COVID-19 outbreak in China. J Travel Med 2020;27(3):taaa037.
3. Moné B, McFall-Johnsen M. A third of the global population is on coronavirus lockdown—Here's our constantly updated list of countries and restrictions. Available online: https://www.businessinsider.nl/countries-on-lockdown-coronavirus-italy-2020-3?international=true&r=US.
4. Hammami A, Harrabi B, Mohr M, Krustrup P. Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): Specific recommendations for home-based physical training. Manag Sport Leis 2020.
5. Lievens J, Waege H, Siongers J. Participation in Flanders 1. Basic Data of the Participation Survey 2014; ACCO: Leuven, Belgium, 2014.
6. Spittaels H, Van Cauwenberghe E, Verbestel V, et al. Objectively measured sedentary time and physical activity time across the lifespan: A cross-sectional study in four age groups. Int J Behav Nutr Phys Act 2012;9:149.
7. Kwasnicka D, Dombrowski SU, White M, Sniehotta, F. Theoretical explanations for maintenance of behaviour change: A systematic review of behaviour theories. Health Psychol Rev 2016;10:277-96.