

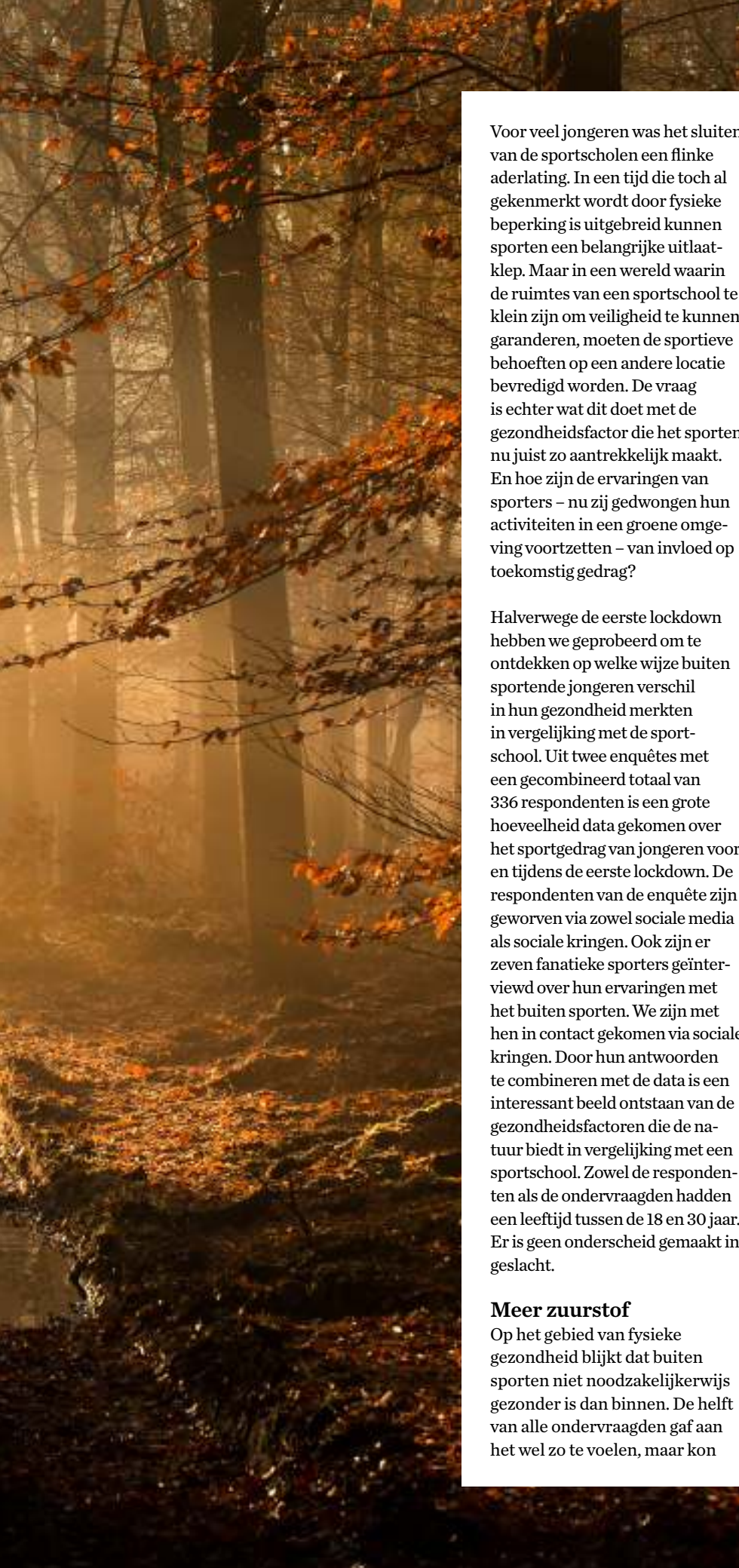


Auteur: Bender Rietberg | Beeld: Alex Plantinga

DE NATUUR ALS SPORTLOCATIE BLIJKT BIJ VELEN AAN TE SLAAN

Hoe een lockdown juist deuren opende

Dat de natuur andere gezondheidsvoordelen biedt dan een sportschool zal waarschijnlijk niemand verbazen, maar dat sporters hun activiteit in de buitenlucht ook daadwerkelijk als gezonder ervaren kan hier nieuw perspectief bieden. In ons onderzoek zeiden sporters zich bewust rustiger te voelen, minder last te hebben van stress, zich fysiek gezonder te voelen en een betere gemoedstoestand te ervaren. Deze ervaringen zijn niet slechts een prettige bijkomstigheid van een vervelende situatie, ruim de helft van alle sporters zegt ook in de toekomst vaker buiten te gaan sporten, en dat toont aan dat de natuur haar functie als openbare sportschool niet zo snel zal verliezen.



Voor veel jongeren was het sluiten van de sportscholen een flinke aderlating. In een tijd die toch al gekenmerkt wordt door fysieke beperking is uitgebreid kunnen sporten een belangrijke uitlaatklep. Maar in een wereld waarin de ruimtes van een sportschool te klein zijn om veiligheid te kunnen garanderen, moeten de sportieve behoeften op een andere locatie bevredigd worden. De vraag is echter wat dit doet met de gezondheidsfactor die het sporten nu juist zo aantrekkelijk maakt. En hoe zijn de ervaringen van sporters – nu zij gedwongen hun activiteiten in een groene omgeving voortzetten – van invloed op toekomstig gedrag?

Halverwege de eerste lockdown hebben we geprobeerd om te ontdekken op welke wijze buiten sportende jongeren verschil in hun gezondheid merkten in vergelijking met de sportschool. Uit twee enquêtes met een gecombineerd totaal van 336 respondenten is een grote hoeveelheid data gekomen over het sportgedrag van jongeren voor en tijdens de eerste lockdown. De respondenten van de enquête zijn geworven via zowel sociale media als sociale kringen. Ook zijn er zeven fanatieke sporters geïnterviewd over hun ervaringen met het buiten sporten. We zijn met hen in contact gekomen via sociale kringen. Door hun antwoorden te combineren met de data is een interessant beeld ontstaan van de gezondheidsfactoren die de natuur biedt in vergelijking met een sportschool. Zowel de respondenten als de ondervraagden hadden een leeftijd tussen de 18 en 30 jaar. Er is geen onderscheid gemaakt in geslacht.

Meer zuurstof

Op het gebied van fysieke gezondheid blijkt dat buiten sporten niet noodzakelijkerwijs gezonder is dan binnen. De helft van alle ondervraagden gaf aan het wel zo te voelen, maar kon

niet met overtuiging zeggen dat het ook echt zo was. Toch blijkt uit de resultaten van ons onderzoek dat er aanleiding is om te denken dat buiten sporten een positieve invloed heeft op de fysieke prestaties. Een selecte groep sporters die zeiden dat ze beter presteerden in een natuurlijke omgeving gaf de aanwezigheid van frisse lucht aan als belangrijke factor hierin; meer zuurstof en een frissere lucht zorgden voor een verbetering van het uithoudingsvermogen. Dit wordt als prettiger ervaren en er waren zelfs sporters die dachten dat ze vanwege de buitenlucht een kortere herstelperiode nodig hadden.

Bij het analyseren van de antwoorden uit zowel de enquête als de interviews viel op dat sporters verschillen in de mentale gezondheid bewuster ervaren dan verschillen in fysieke gezondheid. Ruim twee derde van alle ondervraagden gaf aan dat de mentale gezondheid er in meerdere opzichten merkbaar op vooruit was gegaan. Aspecten waarin de grootste verschillen werden gevonden waren mentale rust en stressvermindering. Het verbeteren van deze aspecten draagt ook in niet te onderschatten vorm bij aan het dagelijkse leven en zal om deze reden mensen aansporen om vaker in de natuur te sporten (Hersenstichting, 2020).

Deze resultaten waren wellicht te verwachten; eerdere grootschalige onderzoeken op het gebied van natuur en gezondheid wezen al op de relatie tussen natuur en stressvermindering (Peacock, Hine, & Pretty, 2007), zelfvertrouwen en de algemene stemming (Barton & Pretty, 2010).

Bosachtige omgeving

Hoewel de verbetering van deze aspecten van de mentale gezondheid niets nieuws is, is in de interviews uit ons onderzoek een verklarende factor naar voren gekomen die in eerdere onderzoe-



ken minder aan het licht kwam: de visuele stimulatie die de natuur biedt in vergelijking met een sportschool. Het interessante van deze factor is dat het ook de fysieke gezondheid bevordert door eerst de mentale gezondheid te verbeteren. In andere woorden: doordat mensen veel verschillende dingen zien tijdens het sporten, voelen ze zich mentaal prettiger; dit zorgt ervoor dat ze het sporten langer volhouden en dit leidt uiteindelijk weer tot grotere prestaties en een betere fysieke gezondheid.

Het belang van een visueel afwisselend gebied komt ook naar voren uit de antwoorden die sporters gaven wanneer ze gevraagd werden naar het belang van de locatie van een sportgebied. Jongeren hebben een sterke voorkeur voor het sporten in een bosachtige omgeving met veel zintuiglijke prikkels. Ook bleek dat mensen die bereid zijn om iets verder te reizen om bij een gebied te komen (om te kunnen sporten op een mooie of prettige plek) zich bewust gezonder voelen na het sporten in het betreffende gebied. De aangenaamheid van de omgeving draagt dus direct bij aan een gezonder gevoel na afloop van het sporten. Een toevallige, maar interessante, vondst tijdens het uiteenzetten van de onderzoeksresultaten was die van een sterk verband tussen mensen die graag bij water in de buurt sporten en mensen die zich heel bewust zijn van de gezondheidsvoordelen van de natuur. Dit is niet direct aanleiding om te denken dat de aanwezigheid van water daadwerkelijk gekoppeld kan worden aan een betere gezondheid, maar kan wel interessant zijn om bij toekomstig onderzoek dieper in te duiken.

Aanbevelingen

Wat betekent dit nu voor de toekomst? Jongeren geven aan de positieve effecten van het buiten sporten te merken, maar hierbij

bestaat de kans dat dit voortkomt uit een snak naar optimisme in een negatief gekleurde tijd. Het is nog maar de vraag hoe dit eruit gaat zien wanneer de sport-scholen weer openen. Voorlopig bewijst de tweede lockdown echter dat steeds meer mensen de natuur als sportlocatie beginnen te ontdekken. Zelfs met slecht weer werd veelal gebruikgemaakt van de openbare sporttoestellen in stedelijke parken en waren er vaker kleine groepjes sporters te zien. De resultaten uit ons onderzoek liggen in lijn met de verwachting dat deze trend niet verdwijnt op het moment dat de sportscholen weer open mogen. Ruim de helft van alle ondervraagden gaf aan van plan te zijn om in de toekomst meer buiten te gaan sporten. Het zou raar zijn om te denken dat dit nu anders is. De natuur wint sporters voor zich en de sportinstellingen zullen echt hun best moeten doen om deze mensen volledig terug te krijgen.

We hebben de deelnemers aan het onderzoek ook gevraagd of er zaken zijn die ze graag zouden zien veranderen bij sportscholen wanneer deze weer open kunnen, gericht op eventuele integratie van de natuurlijke omgeving. Hier werd ontzettend positief op gereageerd. Een voorbeeld van een dergelijke integratie is een soort terras waar sportscholen een gedeelte van hun apparatuur neer kunnen zetten wanneer de weersomstandigheden dit toelaten. Vrijwel alle ondervraagden gaven aan hier gebruik van te willen maken. Er werd ook positief gereageerd op het idee om nog meer sport te organiseren op buitenlocaties, maar wel geregeld vanuit een sportschool.

Ook voor natuurbeheerders is het interessant om na te denken hoe zij kunnen inspringen op de toenemende interesse in buitensport. Beheerders van natuurgebieden die graag georganiseerde sport binnen hun gebied zien, doen er slim aan om dit bij water

in de buurt te organiseren. Niet alleen werkt de aanwezigheid van water kalmerend en verkoelend (MacKerron & Mourato, 2013), dit onderzoek toont aan dat er een sterk verband bestaat tussen het bewustzijn van de gezondheidsvoordelen van de natuur en de neiging in de buurt van water te willen zijn of daar te sporten. Deze kennis kan van nut zijn bij zowel het ontwikkelen van georganiseerde buitensport als het opnieuw inrichten van populaire gebieden.

Verkopers van sportartikelen zouden in kunnen springen op de trend door in hun assortiment een grotere hoeveelheid aan makkelijk mee te nemen producten op te nemen. Lichtere en kleinere verpakkingen die eenvoudig op de fiets of lopend naar een groene omgeving te verplaatsen zijn zullen steeds meer in trek raken.

Conclusie

Dat er overal gesport kan worden was al wel langer bekend. De ervaring leert echter dat er soms radicale veranderingen nodig zijn om dit soort kennis ook in de praktijk naar voren te laten komen. Nu de wereld er al een jaar drastisch anders uitziet, is het niet gek om te denken dat het om blijvende veranderingen gaat.



De jonge sportende Nederlander heeft van de natuur geproefd en dat smaakt naar meer. Sportinstellingen kunnen proberen deze mensen terug te winnen of mee te gaan in de trend door de natuur te omarmen. Welke van de twee de slimmere aanpak is, moet nog blijken.

Wij denken in ieder geval dat het sportieve uiterlijk dat de natuur in de afgelopen 12 maanden heeft gekregen niet zo makkelijk weer vergeten wordt. In een tijd waarin traditionele sportscholen gesloten zijn, moet hard nagedacht worden over de manier waarop ze zich straks willen herintroduceren. De nieuwe sportschool is namelijk groen en gezond en haar deuren staan altijd open.

Bronnen

Barton, J., & Pretty, J. (2010). *What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis*. *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3947-3955. <https://doi.org/10.1021/es903183r>

Hersenstichting. (2020, 5 november). *Ontspanning*. Geraadpleegd op 29 januari 2021, van <https://www.hersenstichting.nl/dit-doen-wij/voorlichting/gezonde-hersenen/ontspanning/>

MacKerron, G., & Mourato, S. (2013). Happiness is greater in natural environments. *Global Environmental Change*, 23(5), 992-1000. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2013.03.010>

Peacock, J., Hine, R., & Pretty, J. (2007). *The mental health benefits of green exercise activities and green care*. Report for MIND.