

Fitness

Nationale ambities en persoonlijke behoeften

Inleiding

In moderne welvarende samenlevingen met een overvloed aan voedsel en een geringe noodzaak tot fysieke inspanning voor werk, huishouden en vervoer, is het niet eenvoudig om slank te blijven (Kemper 2001; SCP 1998: 295-296). Pogingen om ondanks deze tegenwerkende tendensen een slank lichaam te behouden berusten niet uitsluitend op gezondheidsoverwegingen. Vanaf het begin van de twintigste eeuw beschouwde men in de Verenigde Staten zwaarlijvigheid niet zozeer als ongezond, maar als uiting van een gebrek aan zelfbeheersing en als zodanig moreel verwerpelijk. Esthetische idealen met betrekking tot slankheid werden in die tijd benadrukt door Franse modeontwerpers. Pas na 1920 kwam een stroom van medische literatuur op gang waarin op gezondheidsrisico's van zwaarlijvigheid werd gewezen (Stearns 2002: 44, 59, 237). Stearns (2002: 248) schrijft in verband met het ontstaan van deze morele, esthetische en medische opvattingen over de opkomst van een 'slankheidscultuur'. Zelf spreek ik liever van de opkomst van een slankheidsgebod binnen de westerse cultuur. Volgens bestsellerauteur Naomi Wolf vormen de aansporingen tot slankheid met betrekking tot vrouwen een onderdeel van de 'Beauty Myth', een mythe die dient om zich emanciperende vrouwen in het gareel van een door mannen gedomineerde samenleving te houden (Wolf 1991: 16). Wolf lijkt een mogelijke werking van het gebod te verwarren met de oorzaak ervan. Ook mannen worden ermee geconfronteerd (Pope e.a. 2000: 50). Op het eind

* Dit artikel is tot stand gekomen in het kader van het project 'Transformaties in de sport'. Het WJH Mulier instituut, centrum voor sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek, ontving in 2002 van het ministerie van vws een subsidie voor dit project. Dank zij de steun van het Mulier instituut en de ASSR kon de auteur dit stuk schrijven. Maarten van Bottenburg, Ruurd Kunnen en Nico Wilterdink bedank ik voor hun waardevolle commentaar op eerdere versies van dit stuk.

van haar boek signaleert de schrijfster dit zelf (Wolf 1991: 289). Dat hierdoor haar stelling over de voornaamste functie van de Beauty Myth op losse schroeven komt te staan laat zij buiten beschouwing. Het idee van een Beauty Myth is een eenzijdige feministische interpretatie van het slankheidsgebod.

Lichaamsoefeningen vormen, samen met diëten, voorname middelen om het lichaamsgewicht en de lichaamsvorm te beheersen. In dit artikel onderzoek ik hoe de ontwikkeling van de deelname aan fitness verbonden is met de opkomst van het slankheidsgebod. De opkomst van dit gebod beschouw ik als een typisch moderne westerse vorm van dwang tot zelfcontrole (Stearns 1999: 46; vgl. Elias 1969). In dit geval de zelfcontrole die nodig is om regelmatig aan lichaams oefening te doen, tijd ervoor vrij te maken en zichzelf te dwingen tot fysieke inspanning. De werking van dit gebod wordt genegeerd door auteurs als Pouw (1999: 255) en De Knop c.s. (2002: 204-220), die uitbreiding van de deelname aan fitness toeschrijven aan het stimuleringsbeleid van de overheid.

De mogelijke invloed van dit stimuleringsbeleid op de ontwikkeling van de deelname aan fitness zal ik eerst analyseren. Vervolgens komt de vraag aan de orde welke elementen van het slankheidsgebod (gezondheid, esthetiek, moraal) de voornaamste aansporing geven om aan fitness te gaan doen. Het bevorderen van de gezondheidstoestand van de Nederlandse bevolking vormt een belangrijk motief voor het bewegingsstimuleringsbeleid van overheidswege (SCP 2003: 225). Maar welke rol spelen gezondheidsoverwegingen voor de deelnemers aan fitness zelf? Een reden om de betekenis daarvan te relativiseren, ondanks het belang dat veel mensen aan een goede gezondheid hechten (SCP 1998: 128), is dat gezondheids- en statusoverwegingen vaak nauw verknoopt zijn. Elias constateerde dat veranderingen in eetgewoonten en de omgang met het lichaam tussen de dertiende en de achttiende eeuw vanuit hedendaags oogpunt vaak met hygiënische overwegingen in verband worden gebracht, maar dat deze gedragsveranderingen in die tijd zelf door statusmotieven werden ingegeven (Elias 1969 1: 153). In relatief egalitaire moderne samenlevingen is een 'medisch regime' ontstaan waarbij steeds meer aspecten van het dagelijkse leven in het licht van de gezondheid worden gezien (De Swaan 1982: 208). In deze samenlevingen zal zorg om de lichamelijke conditie eerder in termen van

1 Er zijn nog vele andere middelen om een slank lichaam te krijgen zoals eetlust verminderende pillen, laxeremiddelen, ingebouwde ballonnetjes die de maag verkleinen en esthetische chirurgie. Lichaams oefening en diëten zou men als de twee meest fundamentele middelen kunnen beschouwen. Zij gaan in tegen de meest algemene trends die tot zwaarlijvigheid leiden.

gezondheid dan van sociale status beredeneerd worden. Maar in het dagelijkse leven is eenvoudig te observeren dat gezondheidsoverwegingen niet altijd een hoofdrol spelen bij fitness. In reclame voor fitnessapparaten op de televisie tijdens voor het adverteren goedkope uren hebben de argumenten van de aanbieders altijd betrekking op de manier waarop de gebruikers van het apparaat eruit gaan zien en hoe zij zich met dat nieuwe uiterlijk voelen. Gezondheid wordt niet als argument gebruikt. Guttmann schrijft:

Medical experts assure us all that moderate exercise improves one's circulatory system and reduces our vulnerability to cardiac arrest, but five minutes in the supermarket checkout line ('Firmer Thighs Will Attract His Eyes') are enough to persuade anyone that a desire for longevity is not the only thing that motivates to diet and exercise (Guttmann 1996: 86).

Wat de motieven tot beheersing van het lichaamsgewicht betreft twijfelt Stearns (2002: 45, 123) aan de betekenis van gezondheidsoverwegingen als eerste motief. De vraag is, hoe de verschillende elementen van het slankheidsgebod, zoals gezondheid, zelfbeheersing en esthetiek, zich bij de beoefening van fitness tot elkaar verhouden.

De term fitness heeft in dit stuk betrekking op alle vormen van lichaamsoefening zonder wedstrijd karakter of -intentie (Waddington 2000: 20). Het gaat om een wijd scala van activiteiten: van de lichamelijke opvoeding op scholen tot het trimmen in een park, van *bodybuilding* tot *stepping*, van *spinning* tot baantjes zwemmen en van *tae bo* tot recreatief marathonslopen (vgl. Middelkamp 1999: 44). Sommige auteurs hanteren een veel beperktere omschrijving, waarbij fitness wordt onderscheiden van aerobics. Fitness heeft dan betrekking op het individueel in een zaal afwerken van een aantal oefeningen met apparaten waarmee de spierkracht beproefd wordt. Bij aerobics is sprake van lessen waarbij een instructeur voor een groep aangeeft welke op de beproefing van het uithoudingsvermogen gerichte oefeningen er gedaan worden (vgl. Overeem 1998: 67). Mijn definitie is veel breder, zij het minder breed dan die van Amerikaanse historici zoals J. Whorton (1982) en H. Green (1986), die het algemene streven naar gezondheid, vitaliteit, kracht en fysieke schoonheid dat in de negentiende eeuw ontstond met de term fitness aanduiden. De gezondheidshervormers die deze auteurs behandelen lijken enigszins op wat in Nederland de hygiënisten werden genoemd (Van Daalen 1990). In de sociaal-wetenschappelijke literatuur is het niet altijd even duidelijk welke definitie van fitness gehanteerd wordt. In dit stuk maak ik zowel gebruik van cijfermateriaal

met betrekking tot fitness in de hierboven omschreven, ruime betekenis als van gegevens over fitness in meer beperkte zin. In dat laatste geval spreek ik van fitness/aerobics. De verklaring is toegespitst op de toename van de deelname aan fitness in deze specifiekere betekenis.

Sport voor Allen

In westerse landen is in de loop van de twintigste eeuw een meerderheid van de bevolking aan sport en fitness gaan doen. Het aantal leden van sportverenigingen, dat ik als maat neem voor de belangstelling voor lichaams oefeningen met wedstrijdintentie², nam in Nederland toe van 30.000 aan het begin van de eeuw tot ruim 4,7 miljoen in 1999 (tabel 1).

TABEL 1 Aantal leden van sportverenigingen en -bonden 1900-1999

Jaar	Aantal	Jaar	Aantal
1900	30.000	1963	1.565.389
1910	65.000	1969	1.980.067
1920	150.000	1972	2.413.320
1930	278.000	1978	4.109.525
1940	490.000	1989	4.640.280
1950	840.300	1999	4.759.063

Bron: NSF 1991; NOC*NSF 2000

Cijfers over de deelname aan fitness zijn pas vanaf 1979 bekend³. Tussen 1979 en 1999 nam het aantal leden van sportverenigingen in verhouding tot de totale

2 Het onderscheid tussen leden en niet-leden van sportverenigingen is niet helemaal hetzelfde als dat tussen degenen die lichaams oefening doen met of zonder wedstrijdintentie. Er zijn leden van sportverenigingen die geen wedstrijdintentie hebben en er zijn mensen die buiten de sportverenigingen om wedstrijden houden, bijvoorbeeld informele voetbalwedstrijden. Er zijn echter geen gegevens die een verdeling naar intentie geven. Het verenigingslidmaatschap is de beste benadering van die verdeling.

3 Het meten van deelname aan sport en fitness is nog onvoldoende gestandaardiseerd (SCP 2003: 73). De SCP-gegevens die hier gebruikt zijn berusten op antwoorden van Nederlanders tussen de 6 en 79 jaar op de vraag welke sporten (inclusief

bevolking (6-79 jaar) toe van 29,9 tot 33,6%, een toename van 3,7%. Reken men de deelnemers aan fitness mee, dan nam volgens een schatting van het SCP (2003: 83, 87) het aandeel van 'sportbeoefenaren' in de totale bevolking toe van 52,5% naar 64,9%. Daarmee nam volgens deze gegevens het percentage fitnessbeoefenaren (mensen die aan lichaamsvoefening doen buiten wedstrijdverband) op de totale bevolking toe van 22,6% in 1979 tot 31,3% in 1999, een stijging van 8,7%.

Vanaf de jaren vijftig van de vorige eeuw ontwikkelden overheidsinstanties in alle westerse landen een beleid om de bevolking tot meer lichaamsvoefening te brengen. In Europa werd dit in de jaren zestig de Sport-voor-Allen-beweging genoemd. Deze beweging kan als een voortzetting beschouwd worden van het al oudere streven van nationale overheden om de militaire kracht, gezondheid en vitaliteit van de bevolking te bevorderen (Stokvis 1979: 66, 90). Mandell (1984: 158) spreekt in dit verband van *induced sports*: bewust ontworpen sportieve activiteiten die vanuit doelstellingen als geestelijke en lichamelijke volksverheffing en versterking van de nationale weerbaarheid gepropageerd worden (idem: 162). Bij deze activiteiten spelen wedstrijden een ondergeschikte rol, het gaat om de lichaamsvoefening. Mandell associeert deze *induced sports* met de uit Midden-en Noord-Europa stammende gymnastiekbewegingen, zoals de Duitse turnbeweging. Sporten als basketbal en volleybal die in de Verenigde Staten binnen de *Young Men's Christian Association* (YMCA) werden ontwikkeld, zou men er ook toe kunnen rekenen (Rader 1983: 153). Alleen was daarbij van meet af aan wel sprake van wedstrijden en ontgroeiden ze al snel het pedagogisch-ideologische kader waarbinnen ze ontworpen waren. In Nederland stonden de verenigingsgymnastiek en de lichamelijke opvoeding binnen het onderwijs sterk onder invloed van de Duitse propagandisten voor lichamelijke opvoeding (Stokvis 1979: 66).

Tijdens het presidentschap van Eisenhower werd in de Verenigde Staten het thema van lichaamsvoefening door de bevolking gereactiveerd. Aanleiding vormde de uitslag van een grootscheeps onderzoek waaruit bleek dat Europese kinderen veel fitter waren dan Amerikaanse. In 1956 werd de *President's Council on Physical Fitness* opgericht, met als doel de Amerikanen fit te maken in de

fitness) men de afgelopen twaalf maanden beoefend heeft. In een vroeg onderzoek (Manders & Kropman 1974), met gegevens uit 1971/1972 ging het om Nederlanders tussen de 15 en 50 jaar en werd iedere sportieve activiteit die men het afgelopen jaar ten minste eenmaal gedaan had geteld. Dat leverde een veel groter aantal fitnessbeoefenaren op dan sportbeoefenaren in verenigingsverband. Het heeft geen zin om de resultaten van dat onderzoek in mijn beschouwing te betrekken.

strijd tegen de Sovjet-Unie (Rader 1991: 255). Eisenhower's opvolger, John F. Kennedy, droeg door middel van artikelen in het veelgelezen tijdschrift *Sports Illustrated* en met wetgeving op het gebied van de lichamelijke opvoeding enthousiast bij aan deze campagne. In zijn eerste artikel, 'The Soft American' (*Sports Illustrated*, 26/12/1960), wees hij weer op de slechte prestaties van Amerikaanse kinderen, vergeleken met kinderen uit Europa, bij allerlei fitheidstesten. Dit achtte hij zorgwekkend, want de vitaliteit van een natie berustte op de vitaliteit van de individuele burgers. Vervolgens trok hij de kwestie volledig in het politieke vlak:

We face in the Soviet Union a powerful and implacable adversary determined to show the world that only the Communist system possesses the vigor and determination necessary to satisfy awakening aspirations for progress and the elimination of poverty and want. To meet the challenge of this enemy will require determination and will and effort on the part of all Americans. Only if our citizens are physically fit they will be fully capable of such an effort.

Aan het slot van dit stuk schreef Kennedy dat hij zich realiseerde dat Amerika een land was waar mensen niet gedwongen konden worden om hun leven in overeenstemming met de belangen van de staat in te richten. Maar wilde men deze vrijheid behouden, zo stelde hij, dan was het voor iedereen nodig om voor een goede lichamelijke conditie te zorgen; dat vormde de grondslag waar de moed, vaardigheid en intelligentie die het land nodig had op berustten. Anderhalf jaar later kwam hij op dit thema terug in een artikel met de veelzeggende titel 'The vigor we need' (*Sports Illustrated*, 16/7/1962).

In West-Europa kwam vanaf het einde van de jaren vijftig een soortgelijke beweging op gang, maar met wat andere achtergronden en motieven dan in Amerika. Drie jaar na het initiatief van Eisenhower van 1956 introduceerde de Duitse Sportbond het *Zweiter Weg*-programma. Dit werd later het *Sport-für-Allen*-programma, waaruit weer de *Trimm dich durch Sport*-actie voortkwam. Bij deze initiatieven was het motief van nationale kracht en weerbaarheid minder prominent. De 'Tweede Weg' werd gezien als een alternatief voor de wedstrijd sport, waarbij lichaams oefening als zodanig vooropstond (Stokvis 1979: 118; Wopp 2003: 24). De term 'Sport voor Allen' werd in 1966 door de Raad van Europa aanvaard als uitdrukking van het gemeenschappelijke streven van Europese landen om zoveel mogelijk mensen in de gelegenheid te stellen regelmatig aan sport te doen. Men beriep zich hierbij op bevindingen waaruit bleek dat ook in Europa - al was de toestand kennelijk gunstiger dan in de vs-

de lichamelijke conditie van de bevolking veel te wensen overliet (De Knop e.a. 2002: 206-7).

Dit Europese beleid werd enkele jaren later in Nederland overgenomen (Pouw 1999: 226). Het werd in 1974 door minister Van Doorn expliciet tot uitgangspunt van het sportbeleid gemaakt. Er was volgens de minister sprake van 'bewegingsarmoede' (CRM 1974: 12). De sportverenigingen achtte hij niet voldoende in staat om deze armoede op te heffen. De minister stelde daarom voor de sportieve recreatie te bevorderen:

Ik denk hierbij aan sportactiviteiten die gekenmerkt worden door het meer vrije, ongebonden en niet-verplichtende karakter ervan, door een mate van speelsheid en ontspannenheid, voorts aan activiteiten die de keuzemogelijkheden van de mens verruimen, de creativiteit bevorderen en die mogelijkheden in zich bergen voor sociaal contact, ontmoeting met de anderen, zo men wil gezelligheid (CRM 1974: 10).

De nationale overheid stelde in aanvulling van gemeentelijke subsidies geld beschikbaar voor de aanleg van sportaccommodaties, zoals velden, baden, hallen en trimparcoursen. Dit laatste type accommodatie kwam voort uit de grote *Trimactie* waartoe de gezamenlijke sportorganisaties in 1967 het initiatief genomen hadden (Pouw 1999: 227). Ook werden opleidingen van sportleiders extra gefinancierd en ondersteunde de overheid initiatieven om bevolkingsgroepen te stimuleren die weinig aan sport deden, zoals jongeren, bejaarden en gehandicapten (CRM 1974) en later ook vrouwen, allochtonen, werklozen en '35-plussers' (Pouw 1999: 331). Gemeenten ontvingen steun bij het organiseren van sportinstuiven en sportbuurthuiswerk. Sport werd hierbij zeer ruim opgevat, van recreatieve lichaamsactiviteit (sportieve recreatie) tot competitie op hoog niveau (De Knop e.a. 2002: 207).

Kenmerkend voor veel van de door de overheid gesubsidieerde acties tegen de 'bewegingsarmoede' is het campagnemodel, dat ook al terug te vinden is bij de activiteiten in de vs ten tijde van Kennedy. Het gaat bij dit campagnemodel om de productie van folders, brochures, tv-filmpjes en handboeken, het starten van cursussen en projecten en het vormen van netwerkachtige samenwerkingsverbanden van organisaties met overeenkomstige doelstellingen (Pouw 1999: 228). Terwijl bekend was dat de *Trimactie* weinig succes geboekt had afgemeten aan de toename van het aantal 'trimmers' (Pouw 1999: 229, 241), werd enkele jaren later, in 1976, de campagne *Sportreal* gestart. Hiermee moest het beleid zoals dat in de sportnota van 1974 verwoord was, verder gestalte krijgen. Het

resultaat van de campagne werd onder meer gemeten aan de hand van de verkoop van het aantal 'trimtrio'-tassen dat via enkele bedrijven tegen kostprijs verkocht werd. Dat waren er 350.000 (Pouw 1999: 249). Een opmerkelijke operationalisatie van sportdeelname! In het campagnemodel lijkt het eerder om de campagneactiviteiten te gaan dan om het beoogde effect ervan. Tien jaar later, in 1986, startte een nieuwe campagne: *Sport, zelfs ik doe het*. Ook dit werd een fiasco (Pouw 1999: 343). Bij de meest recente campagne in Nederland, *Nederland in Beweging*, die van 1995 tot 2003 liep en gedragen werd door de Nederlandse Hartstichting, het Koningin Wilhelmina Fonds (kankerbestrijding) en NOC*NSF (de overkoepelende sportorganisatie van Nederland, samengesteld uit het Nederlands Olympisch Comité en de Nederlandse Sport Federatie), was het uitgangspunt dat 77% van de volwassen Nederlandse bevolking te weinig bewoog. Dat dit percentage gebaseerd was op een betrekkelijk willekeurige norm (SCP 2003: 229) werd niet erg benadrukt. In de duur uitgegeven bundel wordt weer met tevredenheid teruggekeken op alle campagneactiviteiten. Over het effect daarvan leest men:

Hoeveel Nederlanders er de afgelopen acht jaar meer zijn gaan bewegen is helaas, vanwege ontbrekend (vergelijkbaar) cijfermateriaal, niet aan te geven. De verwachting is (op basis van de te meten resultaten op intermediair niveau) dat dit er velen zijn (Mulder-Mertens & Nieuwenburg 2003: 6).

In een recente terugblik op de resultaten van het Sport-voor-Allen-beleid komen De Knop e.a. (2002: 211-2) tot de conclusie dat in alle landen waar dit beleid actief is uitgevoerd, de algehele deelname aan sport beduidend is toegenomen. Zij veronderstellen daarbij een oorzakelijk verband. Als gevolg van het beleid zou de 'attitude' ten aanzien van actieve sportbeoefening grondig en positief beïnvloed zijn. 'Sociale drempels' tot actieve sportbeoefening op basis van geslacht en leeftijd zouden weliswaar niet geheel verwijderd zijn, maar toch aanzienlijk verlaagd. Een duidelijk bewijs voor het attitudeverbeterende en drempelverlagende effect van het Sport-voor-Allen-beleid leveren de auteurs echter niet. Dezelfde onbewezen suggestie van een oorzakelijk verband is ook te vinden in een beschouwing over het Sport-voor-Allen-beleid in Duitsland. In het kader van een beschrijving van dit beleid stelt Wopp (2003:24) vast dat het aantal leden van de Duitse sportbond tussen 1960 en 1970 steeg van 9,5% van de West-Duitse bevolking tot 16,7% in 1970.

Het valt niet te ontkennen dat deze beleidsactiviteiten in Nederland en andere Europese landen plaatsvonden in een periode dat het aantal sport- en fitness-

beoefenaren in die landen sterk toenam. De vraag is echter of deze toename veroorzaakt werd door het beleid. Er zijn een aantal redenen om daaraan te twifelen. Het Sport-voor-Allen-beleid was vooral gericht op het bevorderen van sportieve activiteiten *buiten* de sportverenigingen. De meest beoefende sportieve activiteiten in Nederland, ongeacht de wijze van organisatie, waren in 1999: zwemmen, fietsen, fitness/aerobics, skeeleren/skaten en wandelen (SCP 2003: 83). Dit zijn activiteiten waarbij, op zwemmen na, niet meer dan 5% van de deelnemers in verenigingsverband georganiseerd is (BEC 2002: 14). Bij zwemmen is dit percentage 17. Als het Sport-voor-Allen-beleid invloed op de sportbeoefening buiten de sportorganisaties gehad zou hebben, dan moet bij deze activiteiten een uitbreiding van de deelname bespeurbaar zijn. Dat is maar zeer ten dele het geval. Tussen 1979 en 1999 steeg volgens gegevens van het SCP (2003: 83) het aandeel van zwemmen op het totaal van sportieve activiteiten van Nederlanders tussen de 6 en 79 jaar van 31,8 naar 32,3%. Maar fietsen daalde van 25,9 naar 14,8% en wandelen ging van 22,4 naar 10,7%. Het aandeel van fitness/aerobics werd in 1979 nog niet gemeten, was 9,1% in 1991 en steeg naar 12,8% in 1999. Het aandeel van de skeeleren/skaten werd pas in 1999 gemeten en bedroeg toen 11%. De opvallendste groei heeft dus plaatsgevonden in de deelname aan fitness/aerobics. Het interessante in dit verband is, dat die voor het grootste deel (ca. 70%) voor rekening komt van commerciële sportscholen (BEC 2002: 14), accommodaties die geheel buiten de publieke beleidsfeer geëxploiteerd worden.

De conclusie die op grond van al deze indicaties het meest in overeenstemming lijkt met de feitelijke ontwikkeling is dat het Sport-voor-Allen-beleid nauwelijks of niet relevant is geweest voor de feitelijke ontwikkeling van de sportbeoefening in ruime zin. Eerder zou men kunnen stellen dat dit beleid een van de uitingen is van meer algemene ontwikkelingen die geleid hebben tot toenevende aandacht voor en bekommernis om het lichaam en de lichaamsconditie.

Deze conclusie vindt ondersteuning in de ontwikkeling van het aantal sportbeoefenaren *binnen* verenigingsverband. In de Sportnota van 1974 werd aangekondigd dat in het beleid de sportieve recreatie, de sportbeoefening *buiten* het verband van de sportverenigingen, prioriteit zou krijgen. Maar gedurende de jaren zeventig nam juist het aantal sportbeoefenaren *binnen* verenigingsverband zeer snel toe. Terwijl het zich vanaf 1900 ongeveer elke elf tot twaalf jaar verdubbelde, nam de sprong van ca. 2 miljoen in 1970 tot ruim 4 miljoen in 1978 nog geen acht jaar in beslag (tabel I). Bezieet men de meer gedetailleerde cijfers over de bijdrage in de totale groei van de verschillende takken van sport, dan levert de verklaring in termen van beleidseffecten nog

meer problemen op. Terwijl er in 1989 92 sportorganisaties bij de NSF aangesloten waren, was alleen de tennisbond al goed voor ca. 20% van de groei van het aantal leden tussen 1969 en 1989. Vier sporten: tennis, voetbal, volleybal en skiën, namen gedurende deze periode ruim 40% van de groei voor hun rekening. Vooral bij tennis en skiën gaat het om sporten die in het algemeen door meer welgestelden beoefend worden. Typisch niet de categorie waar het overheidsbeleid zich primair op richtte. Deze tendens, de uitbreiding van sporten die vooral door meer welgestelden worden beoefend, deed zich ook na 1989 duidelijk voor. Tussen 1989 en 2001 nam het totale aantal leden van NOC*NSF toe met 193.980. Het aantal golfspelers daarvan was 126.217, ruim 65%. Tennis, skiën en golf zijn sporten die voornamelijk uit particuliere middelen gefinancierd worden. De belangrijkste bijdrage van de overheid aan de sport had en heeft betrekking op het voorzien in velden, hallen en baden. De toename van het aantal sportbeoefenaren dat daarvan gebruik maakte, was veel minder spectaculair dan die van het aantal sportbeoefenaren dat gebruik maakte van particuliere voorzieningen.

Gezondheid en prestige

De ontwikkeling van de deelname aan fitness kan niet toegeschreven worden aan het Sport-voor-Allen-beleid. De vraag is in het kader van welke sociale ontwikkelingen de motivatie om aan fitness te doen dan wel ontstaan is. Het antwoord hierop kan gezocht worden in de eerder genoemde tendens tot zwaarlijvigheid als gevolg van een overvloed aan voedsel en een tekort aan beweging, en de daarmee verbonden opkomst van het slankheidsgebod. Dat zijn ontwikkelingen van algemene aard, en het ligt dan ook voor de hand te veronderstellen dat de uitbreiding van de beoefening van sport en fitness in het algemeen erdoor beïnvloed is. Het onderzoek met betrekking tot deze veronderstelling heeft tot nu toe echter uitsluitend betrekking op fitness/aerobics, fitness in beperkte zin. Zoals uit de hierboven gepresenteerde cijfers bleek, is dit – samen met skeeleren/skating – de snelst groeiende sportieve activiteit. Ik wil duidelijk maken dat de motivatie tot deelname aan fitness/aerobics voortkomt uit het dominant worden van het slankheidsgebod en dat de esthetische en morele componenten daarvan een grotere rol spelen dan het streven naar gezondheid.

Naarmate het door de overvloed aan voedsel en verminderde noodzaak tot bewegen moeilijker werd een slank en gespierd lichaam te handhaven, ziet men de sociale betekenis en de waardering ervoor toenemen. Dat zowel mannen als

vrouwen in Nederland meer betekenis aan hun lichaamsbouw en uiterlijk zijn gaan hechten is een conclusie van onderzoek naar contactadvertenties door Zeegers (1988). Deze vond dat vanaf het midden van de jaren zeventig beschrijvingen van het uiterlijk een steeds grotere plaats kregen in contactadvertenties. In Duitsland en de Verenigde Staten bleek dit in nog sterkere mate dan in Nederland het geval te zijn (Zeegers 1988: 217, 218).

Sociale waardering heeft altijd een centrale rol gespeeld in de motivatie om aan sport te doen. Dat kan afgeleid worden uit de wijze waarop de verschillende takken van sport zich in verschillende landen ontwikkeld hebben. Telkens ziet men dat sporten van de elitejeugd uit de machtigste en rijkste staten overgenomen worden door de jeugd uit vooraanstaande en naar modernisering strevende kringen van andere landen die in de invloedssfeer van deze rijke en machtige landen liggen. Het is eveneens te zien aan de lotgevallen van afzonderlijke sporten per land. Toen in Nederland het voetballen steeds populairder werd en jongens uit lagere sociale klassen de meerderheid gingen vormen, zag men steeds meer jongens uit de hogere klassen naar hockey, cricket en tennis gaan (Miermans 1955: 142-156). Toen tennis in de loop van de jaren zeventig en tachtig van de vorige eeuw steeds populairder werd, nam het aantal deelnemers aan een tot dan nog zeer exclusieve sport als golf sterk toe (Stokvis 1989 a en b; van Bottenburg 1994, 2001).

TABEL 2 Voornaamste trainingsdoelstelling bij deelname aan fitness/aerobics (percentages per geslacht)

Doelstelling	Mannen	Vrouwen
Figuurcorrectie/afvallen	22	31
Spierversteviging/-opbouw	23	19
Conditie	24	22
Sociaal contact/ontspanning	23	23
Medische indicatie	8	5

Bron: *Fit!magazine*, 3 (3): 11, juni 2003. Rubrieken gecombineerd door RS.

De sociale waardering waar het bij de deelname aan fitness/aerobics om gaat is van meer algemene aard dan bij voorkeuren voor specifieke sporten naar voren komt. Het gaat om een algemene maatschappelijke waardering voor een slank en gespierd lichaam. Er is in Nederland nog weinig degelijk onderzoek naar motieven voor deelname aan fitness gedaan. De resultaten van een recente

enquête van de Nederlandse branchevereniging op fitnessgebied staan in tabel 2.

Het is opvallend dat de term 'gezondheid', hetzij als geprecodeerde antwoordcategorie, hetzij als survey-resultaat, niet genoemd wordt. Van de rubrieken uit tabel 2 dient 'medische indicatie' duidelijk als gezondheidsmotief geteld te worden. Iets minder eenduidig geldt dit voor de rubriek 'conditie'. Samen zijn deze rubrieken goed voor 32% van de mannen en 27% van de vrouwen. Wanneer men de niet al te gewaagde aanname doet dat de rubriek 'spierversteving/-opbouw' in tabel 2 betrekking heeft op verbetering van het uiterlijk (evenals 'figuurcorrectie/afvallen'), dan doen volgens de resultaten van deze enquête de helft van de vrouwen en 45% van de mannen aan fitness/aerobics vanwege hun uiterlijk. Dit is in overeenstemming met eerdere bevindingen van Overeem. Maar die vond ook dat zowel bij vrouwen als bij mannen deze doelstelling minder belangrijk was dan het plezier in de fysieke activiteit en het algemene streven om uithoudingsvermogen, kracht en lenigheid te vergroten (Overeem 1998: 70, 71). Een soortgelijk resultaat komt naar voren uit een marktonderzoek van de fitness-branche (Middelkamp 1999: 53). Een van de redenen om ondanks deze laatste bevindingen toch veel invloed toe te kennen aan het slankheidsgebod is gelegen in de resultaten van buitenlands onderzoek. Zo voegt Middelkamp na de presentatie van zijn onderzoeksgegevens een noot toe waarin hij meedeelt dat uit studies van de overkoepelende Amerikaanse organisatie op fitnessgebied, de International Health Racquet and Sportsclub Association (IHRSA), keer op keer blijkt dat afvallen (*weight management/control*) het voornaamste motief is om aan fitness te gaan doen, vooral bij vrouwen (Middelkamp 1999: 53). Dat is de strekking van alle Engelse en Amerikaanse sociologische studies. Maguire en Mansfield halen met instemming een onderzoeker aan die stelt dat lichaams oefening vooral gedaan wordt om het vrouwelijke lichaam te optimaliseren in de zin van wat zij 'dominante patriarchale normen van vrouwelijkheid' noemen (Maguire & Mansfield 1998: 113). Waaler Loland vond dat mannen en vrouwen aan aerobics doen om een 'ideaal' lichaam te verwerven. Het ging erom er goed uit te zien. Bij vrouwen betekent dit een jeugdige en welgevormde verschijning, bij mannen een gespierd lichaam (Loland 2000: 111). Smith Maguire rekent de commerciële sportscholen samen met de cosmetische industrie en de dieetbranche tot de *appearance-industry* (Smith Maguire 2001: 382).

Van belang is verder dat de meeste Nederlandse deelnemers aan fitness/aerobics dit doen in het kader van een commerciële sportschool (BEC 2002: 14). Over de wijze waarop deelnemers aan dit soort sportscholen in Nederland door hun instructeurs aangemoedigd worden zijn mij geen gegevens

bekend, maar uit de buitenlandse literatuur blijkt duidelijk dat daar door de instructeurs een verband gelegd wordt tussen oefening en seksuele aantrekkelijkheid. In een vergelijking tussen commerciële sportscholen en niet-commerciële verenigingen viel het Kenen (1986) op, dat in de reclameboodschappen, de visuele uitstraling en de aansporingen van de instructeurs van commerciële sportscholen de verhoging van de seksuele aantrekkelijkheid benadrukt werd. In een Duitse studie uit 1991 komt naar voren dat de bezoekers van commerciële sportscholen het esthetische aspect van de sportieve activiteiten benadrukken (Abele & Brehm 1991: 27). De relatie tussen fitness en seksuele aantrekkelijkheid was de commercieel gerichte Amerikaanse gezondheidshervormers aan het eind van de negentiende eeuw al duidelijk. Een van de bekendste van deze figuren, Bernarr A. MacFadden, bevorderde de verkoop van zijn tijdschrift *Physical Culture* met behulp van foto's van aantrekkelijke vrouwen op de omslag.

Nearly every issue of *Physical Culture* had as its cover a painting or a photograph of a healthy, nubile, young woman engaged in some sort of athletic activity and clad in a revealing costume. Health and sex were intimately linked for MacFadden and his predominantly male middle-class audience (Green 1986: 251).

Deze gegevens zijn goed combineerbaar met tal van gegevens over de (on)tevredenheid met het uiterlijk. Daarover zijn alweer veel buitenlandse maar geen Nederlandse gegevens bekend. Opzien baarde in 2000 de studie van Pope e.a., *The Adonis Complex. The secret crisis of male body obsession*. De auteurs citeren een studie uit 1997 waaruit blijkt dat 45% van de Amerikaanse mannen ontevreden is over hun gespierdheid, een verdubbeling van het percentage dat in 1972 werd gevonden (Pope e.a. 2000: 12, 27). Deze mannen doen er van alles aan (fitness, diëten, slikken van anabole steroïden, gebruik van haargroeimiddelen) om er groot, sterk en mannelijk uit te zien, zonder dat zij ooit tevreden over hun uiterlijk worden. Terwijl in de jaren vijftig en zestig voornamelijk vrouwen uiting gaven aan ontevredenheid over hun uiterlijk, hadden in de jaren negentig bijna evenveel mannen als vrouwen daar problemen mee (Pope e.a. 2000: 29). Sinds de jaren zeventig is volgens Pope e.a. een 'Adonis complex' bij veel mannen ontstaan.

Gegevens over de waardering van het eigen uiterlijk zijn voornamelijk te vinden op websites waarin de uitslagen van survey's worden vermeld. Doordat over de representativiteit van de respondenten niets bekend is kan men deze uitslagen hooguit als indicaties beschouwen voor de werkelijke stand van zaken

met betrekking tot de (on)tevredenheid met het uiterlijk. In februari 2003 hield het tijdschrift *Elle* via de MSNBC website een survey waarop 59.632 personen reageerden, bijna evenveel mannen als vrouwen. De gemiddelde leeftijd van de vrouwen was 34 jaar, die van de mannen 38. Tweederde van de mannen rapporteerde dat zij naar medische maatstaf te zwaar waren, tweederde van de vrouwen had medisch gesproken een goed gewicht of was te dun. De meeste mannen hadden echter geen probleem met hun gewicht, de meeste vrouwen wel. Bijna de helft van degenen met een, naar medische maatstaf, goed gewicht wilde dunner zijn, zelfs 14% van degenen die medisch gezien te licht waren wilden nog minder wegen. Negen van de tien vrouwen die te zwaar waren vermeldde dat ze zich realiseerden dat ze moesten afvallen. 37% van de vrouwen en 40% van de mannen vond hun buik het minst attractieve onderdeel van hun lichaam (MSNBC News 2003: sex and body image survey). Het verschil met de bevindingen van Pope e.a. met betrekking tot mannen is aanzienlijk. Het zou kunnen liggen aan de vraagstelling. In het *Elle*-survey werd naar gewicht gevraagd, Pope e.a. citeren een survey waarin naar de gespierdheid gevraagd werd. Mannen bekommeren zich kennelijk meer om hun spieren dan om hun gewicht. Uit een ander internetsurvey, nu onder meisjes tussen de tien en twintig jaar van wie er 500 uit 22 landen reageerden, bleek dat 80% iets aan hun lichaam wilde veranderen en 60% dunner wilde worden (*Smartgirl. Health and fitness summary*).

Medici zien zwaarlijvigheid vooral als een gezondheidsprobleem. Maar in de beleving van de respondenten in deze surveys is het meer een kwestie van onaantrekkelijkheid. Hetzelfde blijkt uit kennismakingsadvertenties, motieven tot deelname aan fitness, aanmoedigingen in commerciële sportscholen en de antwoorden op vragen over het uiterlijk. Esthetische idealen spelen bij de motivatie om aan fitness/aerobics te doen een duidelijker rol dan gezondheids-overwegingen.

Spier- en slankheidsvirtuozen

Mannen en vrouwen worden via de media met afbeeldingen van lichamen geconfronteerd die zorgvuldig geselecteerd zijn op slankheid of gespierdheid. Film- en tv-sterren, schoonheidskoninginnen, bodybuildingkampioenen, fotomodellen en sommige atleten die veel in de media voorkomen hebben, om een term van Weber te gebruiken, de functie gekregen van virtuozen (Weber in Gerth & Mills 1977: 287). Het zijn mensen die zich gespecialiseerd hebben en zich allerlei opofferingen getroosten om algemeen gedeelde idealen op licha-

melijk gebied in een bijzondere mate te verwezenlijken. Als virtuozen brengen zij samen met de commerciële belanghebbenden die hen daartoe stimuleren, een onderlinge concurrentiedynamiek voort die hen drijft tot steeds bijzonderder staaltjes van virtuositeit op het gebied van de uiterlijke verschijning. Er is een duidelijke ontwikkeling herkenbaar in de richting van steeds gespierder en steeds slanker. Miss America van 1990 was 5 inch groter dan Miss America van 1921, maar ze had tegelijk een middel dat 3 inch minder was en ze woog maar een klein beetje zwaarder (Stearns 2002: 72). Naomi Wolf (1991: 184) overdrijft waarschijnlijk met haar uitspraak dat het figuur van Twiggy, de mannequin die in 1965 door haar magere verschijning shockeerde, aan het eind van de twintigste eeuw 'gewoon' geworden is, maar een trend in de richting van steeds slanker is onmiskenbaar. Bij mannen kreeg het gespierdeheidsideaal een extra impuls door de beschikbaarheid van anabole steroïden. Gebruik daarvan maakte de opbouw van een groot spierstelsel mogelijk zonder heel veel inspanning. Wanneer men foto's van bodybuilders uit de jaren veertig en vijftig van de vorige eeuw vergelijkt met die van de jaren negentig, dan valt de enorme toename van de spierbundels op. Foto's van mannen op de middenpagina van het blad *Playgirl* werden zonder jaartal of andere gegevens aan een deskundige voorgelegd met de vraag om het gewicht en het vetgehalte van de afgebeelde mannen te schatten. De mannen verwierven volgens deze schatting vanaf het midden van de jaren zeventig tot in de jaren negentig naar schatting vijf kilo minder vet en twaalf kilo meer spier (Pope e.a. 2000: 47). Het opmerkelijke van deze opvoering van lichaamsvirtuositeit is dat het tegelijkertijd plaats vindt met de tendens tot zwaarlijvigheid van de bevolking in de welvarende landen. Naarmate het voor de meeste mensen moeilijker wordt om slankheids- of gespierdeheidsidealën te verwezenlijken, worden deze idealen zelf steeds extremer gedefinieerd (Guttman 1996: 167). De zelfbeheersing die een ieder moet leveren om ze te volgen draagt bij tot de maatschappelijke waardering ervan. Maar waaraan ontlenen deze idealen de relevantie om ze na te streven of althans zichzelf ermee te vergelijken?

Dienstverlening, emancipatie en partnervoorkeur

In zijn geschiedenis van de fitnessbeweging in Amerika maakt Green een opmerking die een aanknopingspunt voor een verklaring biedt. Hij stelt dat na de Eerste Wereldoorlog de betekenis van het uiterlijk in de concurrentiestrijd om banen bij grote ondernemingen toenam (Green 1986: 323). De werking van *induced sports*, waarbij lichaamsoefening met een beroep op het nationale

belang, of, in het geval van de *muscular Christians* die de YMCA oprichtten⁴, zelfs met een beroep op God, door pedagogische autoriteiten aangemoedigd werd, verminderde. Het eigenbelang bij een geoefend lichaam kreeg meer betekenis. Slanke en sterke lichamen werden geassocieerd met onvermoeibare activiteit. Een groot gespierd lichaam werkte intimiderend op anderen. Deze gedachte wordt ondersteund door Stearns' studie van de betekenis van dikte in Amerika. Dikte werd er, meer dan in Europa, als moreel falen gedefinieerd. Het werd geassocieerd met luiheid, slonzigheid en gebrek aan vitaliteit (Stearns 2002: 202). Over de rol van fitness op de arbeidsmarkt aan het eind van de twintigste eeuw schrijft Rader:

the fit claimed that they worked out so that they could have an edge in both personal relationships and in the workplace over their more sluggish colleagues. They worked harder or were more mentally alert, they said, than non-exercisers. Corporate executives frequently agreed (Rader 1991: 260).

In meer algemene termen komt deze gedachte ook naar voren in de verklaring van de opkomst van de *appearance-industry* door Smith Maguire. In een sociale wereld waarin mensen steeds meer vluchtige, kortdurende en wisselende contacten met anderen hebben, worden sociale betrekkingen in toenemende mate gebaseerd op uiterlijkheden en eerste indrukken. Stilering van het lichaam als belangrijk onderdeel van de uiterlijke verschijning heeft daardoor in de kunst van *impression-management* een belangrijke plaats gekregen (Smith Maguire 2001: 382). Deze onpersoonlijke contacten deden zich meer voor naarmate meer mensen in dienstverlenende beroepen werkten (Stearns 2002: 192). Mills wees in 1951 al in verband met de groei van de dienstverlenende sector op de groei van een *personality market* waarbij het uiterlijk en het uiterlijke vertoon centraal kwamen te staan (Mills 1951: 182).

De stilering van het lichaam heeft ook in de seksuele betrekkingen een belangrijke plaats gekregen. Met de 'erotisering van het dagelijkse leven' (Wouters 1990: 165) is de aandacht voor het lichaam gegroeid. In zijn boek *The Erotic in Sports* wijst Guttmann (1996) erop dat het grootste deel van de twintigste eeuw de erkenning van de erotische prikkeling die van de lichamen van topsporters

4 Zie voor deze opmerkelijke beweging: Rader 1983 pp. 149-154. Een van de hoofdpersonen uit de film *Chariots of Fire* (1981) behoorde ertoe. Hij weigerde (in de film) uit religieuze overtuiging op de Olympische Spelen van 1924 op zondag zijn wedstrijd te lopen.

uit kon gaan verzwegen of negatief beoordeeld werd. De toenemende waardering van het lichaam draagt bij tot het belang om te voldoen aan de algemene idealen erover. Deze erotische waardering kan op zich staan, maar onderzocht zou moeten worden of ze niet berust op de associatie van erotische aantrekkelijkheid met maatschappelijk succes (Pope e.a. 2000: 50, Maassen van den Brink 2000).

Conclusie

Er is bij auteurs over fitness (Pouw 1999, De Knop c.s. 2002, Wopp 2003) een sterke neiging om deze als *induced sports* op te vatten. Dat wil zeggen dat men de deelname aan fitness probeert te verklaren als een resultaat van overheidsbeleid, gericht op bestrijding van de 'bewegingsarmoede' en ter bevordering van de gezondheid. Bezieet men de achtergronden van de deelname aan fitness nader, dan blijkt dit onjuist te zijn. Deelname aan fitness, althans aan fitness/aerobics, is veel beter te verklaren op basis van het belang dat mensen aan hun uiterlijk zijn gaan hechten in een samenleving met veel dienstverlenende beroepsbeoefenaren waarin een zekere mate van erotisering van het dagelijkse leven heeft plaatsgevonden. De aansporingen tot slankheid in de vorm van esthetische idealen, associaties van dikte met vadsigheid en gezondheidsadviezen kan men als aspecten van het slankheidsgebod beschouwen. Het appèl dat van dit gebod uitgaat op de zelfbeheersing bij het eten en de zelfdiscipline om het lichaam regelmatig te oefenen maakt het tot een onderdeel van het civilisatieproces in moderne welvarende samenlevingen. Het Sport-voor-Allen-beleid en andere acties om 'bewegingsarmoede' te bestrijden maken deel uit van een modern beschavingsoffensief (Kruithof 1980). Het zijn gerichte pogingen van pedagogische autoriteiten om de bevolking gewenst gedrag bij te brengen dat een bepaalde mate van discipline vergt. Ik meen te hebben aangetoond dat dit offensief minder effect op de feitelijke ontwikkeling van de fitness gehad heeft dan vertegenwoordigers van deze autoriteiten claimen. De uitbreiding van de deelname aan fitness is het gevolg van algemene sociale ontwikkelingen zoals de groei van dienstverlenende beroepen, welvaartstoename en veranderingen in de verhouding tussen mannen en vrouwen. Hierdoor hebben steeds meer mensen er zelf belang bij gekregen om het slankheidsgebod te volgen.

Literatuur

- Abele, A. & W. Brehm (1991) 'Wer ist der "typische" Fitness-Sportler? Ein Beitrag zur Analyse der Sportpartizipation im Erwachsenenalter', *Spectrum der Sportwissenschaften*, 2 (2): 4-31
- BEC (Breedtesport Expertise Centrum) (2002) *Peiling Sportbeoefening 2001*, Arnhem: NOC*NSF.
- Bottenburg, M. van (1994) *Verborgene Competitie. Over de uiteenlopende populariteit van sporten*, Amsterdam: Bert Bakker.
- Bottenburg, M. van (2001) *Global Games*, Urbana: University of Illinois Press.
- CRM (1974) *Nota Sportbeleid*, 's-Gravenhage: Staatsuitgeverij.
- Daalen, R. van (1990) 'Tot behoud van de gezondheid. Leefregels en een sociaal-wetenschappelijk programma op wetenschappelijke basis', *Amsterdams Sociologisch Tijdschrift*, 17 (1): 47-73.
- Elias, N. (1969) *Über den Prozess der Zivilisation 1*, Bern: Francke Verlag.
- Fit!Magazine*, Vakblad voor de sport- en fitnessbranche, (2003) 3 (3).
- Gerth, H. & C. Wright Mills (eds.). (1977 (1948)) *From Max Weber. Essays in Sociology*, London: Routledge & Kegan Paul.
- Green, H. (1988) *Fit for America. Health, Fitness, and American Society*, Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
- Guttman, A. (1996) *The Erotic in Sports*, New York: Columbia University Press.
- Kemper, H. (2001) *Groei en gezondheid in Nederland*, Utrecht: Van der Wees.
- Kenen, R. (1986) 'The women's exercise class comes of age: physical fitness as a social enterprise', *Arena Review*, 10 (1): 14-27.
- Knop, P. de, B. Vanreusel & J. Scheerder (red.) (2002) *Sportsociologie. Het spel en de spelers*, Maarssen: Elsevier Gezondheidszorg.
- Kruithof, B. (1980) 'De deugdzame natie. Het burgerlijk beschavingsoffensief van de Maatschappij tot Nut van 't Algemeen tussen 1784 en 1860', *Symposion*, 2 (1): 29-37.
- Maassen van den Brink, H. (2000) *Liefde voor de economie. Over lasten en lusten*, Diesrede 368e Dies Natalis UvA, 5 januari.
- Maguire, J. & L. Mansfield (1998) 'No-body's perfect: women, aerobics and the body beautiful', *Sociology of Sport Journal*, 15 (2).
- Mandell, R. (1984) *Sport. A Cultural History*, New York: Columbia University Press.
- Manders, T. & J. Kropman (1974) *Sportbeoefening en zijn organisatiegraad*, Nijmegen: ITS.
- Middelkamp, J. (1999) *De fitnessbranche in beeld. Toen, nu en in de toekomst*.
- Miermans, C. (1955) *Voetbal in Nederland*, Assen: Van Gorcum.
- Mills, C.W. (1951) *White Collar. The American Middle Classes*, London: Oxford University Press.
- Mosse, G. (1996) *The Image of Man. The Creation of Modern Masculinity*, New York: Oxford University Press.

- MSNBC News (2003) 'Sex and body image survey', 13 mei, [http://www.msnbc.com/news/909608.asp?obl=-\)&cp1=1](http://www.msnbc.com/news/909608.asp?obl=-)&cp1=1)
- Mulder-Mertens, H. & H. Nieuwenburg (red.) (2003) *8 jaar Nederland in beweging. De nabeschouwing*, NIB.
- NOC*NSF (2000) *Ledental NOC*NSF over 1999*, Arnhem: NOC*NSF.
- NSF (1991) *Sporters in cijfers*, Den Haag: NSF
- Overeem, J. (1998) *Aerobics voor de lijn en fitness voor de spieren*, Tilburg: doctoraalscriptie KUB.
- Pope, H., K. Phillips & R. Olivardia (2000) *The Adonis Complex. The Secret Crisis of Male Body Obsession*, New York: The Free Press.
- Pouw, D. (1999) *50 jaar nationaal sportbeleid. Van vorming buiten schoolverband tot breedtesport*, Tilburg: Tilburg University Press.
- Rader, B. (1983) *American Sports. From the Age of Folk Games tot the Age of Spectators*, Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Rader, B. (1991) 'The quest for self-sufficiency and the new strenuosity: reflections on the strenuous life of the 1970s and the 1980s', *Journal of Sport History*, 18 (2).
- SCP (1998) *Sociaal en Cultureel Rapport 1998. 25 jaar sociale verandering*, Rijswijk: Sociaal Cultureel Planbureau.
- SCP (2003) *Rapportage sport 2003*, Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau.
- Smartgirl (z.j.) 'Report on health and fitness', <http://www.smartgirl.org/reports/1212157.html>
- Smith Maguire, J. (2001) 'Fit and flexible: the fitness industry, personal trainers and emotional service labour', *Sociology of Sport Journal*, 18 (4).
- Stearns, P.N. (1999) *Battleground of Desire. The Struggle for Self-Control in Modern America*, New York: New York University Press.
- Stearns, P.N. (2002 (1997)) *Fat History. Bodies and Beauty in the Modern West*, New York: New York University Press.
- Stokvis, R. (1979) *Strijd over sport. Ideologische en organisatorische ontwikkelingen*, Deventer: Van Loghum Slaterus.
- Stokvis, R. (1989a) 'De populariteit van sporten', *Amsterdams Sociologisch Tijdschrift*, 15 (4): 673-696.
- Stokvis, R. (1989b) 'The international and national expansion of sports', in E. Wagner (red.) *Sport in Asia and Africa*, New York: Greenwood Press.
- Swaan, A. de (1982) *De mens is de mens een zorg*, Amsterdam: Meulenhoff.
- Waalder Loland, N. (1999) 'Some contradictions and tensions in elite sportmen's attitudes towards their bodies', *International Review for the Sociology of Sport*, 34 (3).
- Waddington, I. (2000) *Sport, Health and Drugs. A Critical Sociological Perspective*, Londen: E & NF Spon.
- Whorton, J. (1982) *Crusaders for Fitness. The History of American Health Reformers*, Princeton.
- Wolf, N. (1991) *The Beauty Myth*, Londen: Vintage.

- Wopp, C. (2003) 'Entwicklungen und Perspektiven des Freizeitsports', Vortrag auf den Zukunftskongress 1, Internationalen Hamburger Sport-Tage 7-9 Februar.
- Wouters, C. (1990) *Van minnen en sterven. Informalisering van omgangsvormen rond seks en dood*, Amsterdam: Bert Bakker.
- Zeegers, W. (1988) *Andere tijden, andere mensen*, Amsterdam: Bert Bakker.