



Bewijs toont onmiskenbaar de positieve effecten van bewegen. Het draagt bij aan een langer, gezonder leven, en vermindert het risico op aandoeningen als obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten. Naast deze fysieke voordelen, heeft sport en beweging ook een impact op onze mentale welzijn. Hoe werkt dit precies en wat zijn de specifieke effecten op onze mentale gezondheid?

Hoewel het wetenschappelijk bewijs met betrekking tot de mentale effecten van sport en beweging nog in ontwikkeling is, bestaat er wel aanzienlijk bewijs dat ze verbonden zijn met diverse aspecten van mentaal welzijn.

DE POSITIEVE INVLOED VAN SPORT EN BEWEGEN OP DE MENTALE GEZONDHEID

Zelfvertrouwen:

Sport en beweging dragen bij aan een positief zelfvertrouwen, maar dit effect is genuanceerder dan vaak gedacht. Het heeft met name invloed op fysieke eigenwaarde en het geloof in eigen kunnen. Het aanleren van nieuwe vaardigheden en het vergroten van controle leiden tot verhoogde fysieke eigenwaarde, wat op zijn beurt het algemene zelfvertrouwen beïnvloedt. Hierdoor kunnen sport en beweging zowel direct als indirect, via fysieke eigenwaarde, het zelfvertrouwen positief beïnvloeden.

Belangrijk om te benadrukken is dat niet alle vormen van beweging automatisch leiden tot meer zelfvertrouwen. Sommige situaties kunnen juist het tegenovergestelde effect hebben, bijvoorbeeld wanneer men een nieuwe sport begint.

Gemoedstoestand

Sport en beweging hebben aantoonbaar positieve effecten op onze dagelijkse gemoedstoestand en emoties. Regelmatige fysieke activiteit kan helpen bij het verminderen van angstige en depressieve symptomen. Let wel op dat deze effecten niet voor iedereen automatisch gelden, en bij extreem intensieve inspanning zoals HITT training, kunnen deze effecten minder snel optreden.

Plezier:

Sporten en bewegen kunnen leiden tot positieve emoties zoals plezier en het gevoel van welbehagen. Plezier is een essentieel onderdeel van motivatie en kan de belangrijkste drijfveer zijn voor deelname aan sport, zowel bij volwassenen als kinderen.

Vermoeidheid en Slaap:

Regelmatig bewegen resulteert in minder vermoeidheid en een betere slaapkwaliteit. Het herstelproces tijdens de diepe slaap wordt bevorderd door fysieke activiteit.

Cognitie:

Sport en beweging hebben een positieve invloed op cognitieve functies, vooral bij jeugd en ouderen. Dit omvat zaken als concentratie, geheugen, het leren van nieuwe vaardigheden en probleemoplossend vermogen.

Stressregulatie:

Beweging helpt bij het reguleren van stress. Het geleidelijk afvoeren van stresshormonen en -gevoelens na inspanning draagt bij aan een effectieve verwerking van stressvolle situaties.

Hoewel er discussie is over onderzoeksmethoden, tonen vrijwel alle studies positieve effecten van sport en beweging op mentaal welzijn aan.

Bewegen is dus niet alleen goed voor ons lichaam, maar ook essentieel voor onze mentale gezondheid.