

<https://weekend.knack.be/human-interest/meer-endorfines-maar-ook-meer-gepieker-dit-is-de-impact-van-sport-op-je-mentale-welzijn/>

Aylin Koksal

Fien Van Liedekerke

28-06-2023, 15:38 Bijgewerkt op: gisteren om 11:25

Sport wordt vaak gezien als de heilige graal voor een gezond lichaam en geest. Maar is het werkelijk de one-size-fits-all oplossing voor een beter mentaal welzijn? ‘Je zou het niet verwachten, maar bij piekeraars die slechts af en toe sporten blijven negatieve gedachten net gemakkelijker hangen na een sportsessie.’

Beweeg jij om fitter of slanker te worden, of om je beter in je vel voelen? Het is voor dat laatste dat de Britse actrice Jameela Jamil onlangs haar nieuwe initiatief ‘*Move for your mind*’ lanceerde, waarbij beweging niet als straf wordt gezien, maar als therapie. “Weg met die *no pain, no gain-onzin*. We doen het voor het goede gevoel dat je van sporten krijgt! We focussen ons alleen op ons brein, niet op het lichaam”, klinkt het in een recente aflevering van haar podcast [IWeigh](#).

Dat beweging en mentaal welzijn hand in hand gaan, is uiteraard geweten. Die claim krijgt heel wat bijval uit wetenschappelijke hoek: sport [zou angstgevoelens en depressie verminderen](#) en het zelfvertrouwen en cognitieve functie bevorderen. Ook wordt sport door therapeuten gezien als belangrijk hulpmiddel voor mensen die worstelen met hun geestelijke gezondheid. Zo pleiten onderzoekers van de Universiteit van Zuid-Australië ervoor dat lichaamsbeweging een belangrijke factor wordt bij de behandeling van depressie: [een specifiek onderzoek](#) toont zelfs aan dat fysieke activiteit 1,5 keer effectiever is dan therapie of medicatie. Maar is sporten werkelijk de heilige graal voor wie zijn mentaal welzijn wil verbeteren?

Geen oplossing voor piekeraars

Sportarts en geneesheer Wilfried Colmonts legt uit wat er op chemisch niveau in je brein en lichaam gebeurt als je gaat sporten. “Je hartslag neemt toe, wat zorgt voor een verhoogde bloedtoevoer naar je hersenen. Hierdoor wordt je brein meer blootgesteld aan zuurstof en voedingsstoffen die gunstig zijn voor je hersengezondheid, zoals proteïnen”, vertelt hij. “Ook je lichaam geeft dan stoffen vrij zoals dopamine en endorfine, die beschouwd worden als gelukshormonen. Deze *feel-good* stoffen helpen je brein bij het afvoeren van stoffen die je gestrest en angstig laten voelen.”

Wil dat zeggen dat sporters over het algemeen gelukkiger zijn, dan mensen die zelden aan lichaamsbeweging doen? “Niet zo snel”, zegt professor Marie-Anne Vanderhasselt van de UGent. In een [recent experimenteel onderzoek](#) heeft ze onderzocht of sport piekergedachten kan verlichten. De resultaten zijn op z’n minst fascinerend: “Je zou het niet verwachten maar bij piekeraars die slechts af en toe sporten, blijven veel meer negatieve gedachten na de sportsessie hangen,” vertelt ze. “Een enkele keer of een paar keer sporten is voor piekeraars niet zo interessant:

je zou regelmatig moeten bewegen om sneller en gemakkelijker van je stress af te komen.”



HUMAN INTEREST

‘De grootste vijand van mild ouderschap is perfectionisme’: vier inzichten om stress in je gezinsleven te voorkomen

Hoe komt dat? “Als je gaat sporten, activeer je je stresssysteem: je ademt sneller, gaat zweten, je hart klopt ook sneller. Je drukt in feite het spreekwoordelijke ‘gaspedaal’ dus in. Wanneer je klaar bent met sporten, kom je tot rust en druk je je ‘rempedaal’ in. Daar dient de nervus vagus voor: dat is een lange zenuw in het hele lichaam, die je brein verbindt met de rest van je lichaam”, vertelt Vanderhasselt. “Mensen die regelmatig sporten, hebben een getrainde nervus vagus en kunnen sneller op het rempedaal indrukken dan wie niet zo vaak traint. Regelmatig bewegen is dus de boodschap.”

De schaduwzijde van Strava

Het is ook belangrijk is dat je gaat sporten om de juiste redenen. Volgens sportpsycholoog **Cedric Arijs**, die mensen begeleidt die psychologische druk ervaren, ontstaat er veel stress wanneer je bijvoorbeeld gaat sporten om slanker of fitter te worden. “De laatste jaren is die druk sterk toegenomen.” **Arijs** gelooft dat dat verschillende oorzaken heeft. “De prestatie maatschappij speelt zeker een rol. We vergelijken onszelf maar al te vaak met professionele atleten die hun brood verdienen met hun fysieke vaardigheden. Maar de meesten onder ons hebben fulltime banen, gezinnen en andere verantwoordelijkheden: het is dus onrealistisch om onszelf met deze topsporters te vergelijken.’

Ook sociale media en de overvloed aan fitness-apps dragen bij aan deze angst. ‘Het is niet te ontkennen dat we onszelf vaak vergelijken met anderen via deze apps en tools. Neem bijvoorbeeld Strava. Hoewel het enorm motiverend kan zijn en een gevoel van gemeenschap kan creëren, kan het ook stress veroorzaken omdat we (on)bewust er constant naar streven om sneller te rennen en beter te presteren”, vertelt de sportpsycholoog. “Los daarvan tonen [studies](#) aan dat wie enkel beweegt om slanker of fitter te worden op lange termijn net veel minder sport.”

Strakzittende lycra-kleding

In de podcast IWeigh bespreekt activiste en acteur Jameela Jamil dat de fitness community en sociale media ook toxisch kunnen zijn voor wie worstelt met zijn lichaamsbeeld. “Heb je al stilgestaan bij de fitnesskleding die vrouwen krijgen aangeboden? Het zijn bijna altijd stoffen die heel strak zitten, of gecropte bovenstukken die je lichaam en onzekerheden nog meer in de kijker zetten. Ik kan me voorstellen dat dat een trigger kan zijn voor wie daar moeilijk mee heeft. Dat neemt net alle plezier van sport weg.”

Dat blijkt ook uit een enquête van [The Gym Group](#) onder 3.000 Britse deelnemers: 53% van de vrouwen durven niet te sporten uit angst om lycra-kleding te moeten dragen. Bovendien voelt 43% zich onzeker over het uiterlijk tijdens het sporten.

10.000 stappen per dag

Een andere mentale belemmering is dat veel richtlijnen bestaan wat sport betreft: denk aan de 10.000 stappen per dag, een concept dat dateert uit de jaren 1960. Toen lanceerde een Japans bedrijf een van de eerste stappentellers genaamd Manpo-Kei, dat zich vrij vertaalt naar ‘10.000 stappen meter’. Al is het niet duidelijk waarom ze specifiek het nummer 10.000 kozen, wellicht klonk het destijds pakkend en werd het gezien als een ambitieus doel.

In de loop der jaren werd dit nummer omarmd als richtlijn en groeide het uit tot de gouden regel voor wie een goede gezondheid wil hebben. “Vanuit wetenschappelijk oogpunt is het logisch dat men met richtlijnen komt aandraven. Hun onderzoek moet een praktische vertaling kennen”, vertelt **Arijs**. “Maar vanuit psychologisch oogpunt zijn al die richtlijnen gewoon extra informatie waar we cognitief rekening mee moeten houden. Het leidt ons weg van het lichamelijk ervaren dat voor ons persoonlijk aangenaam aanvoelt. Het wordt ‘Ik moet nog 2.000 stappen halen’ in plaats van ‘Even mijn benen strekken om mij helpen m’n hoofd leeg te maken’.”

“Veel mensen ervaren stress, teleurstelling en schaamte omdat ze die cijfers niet kunnen behalen. Het is dus belangrijk om terug te denken aan een moment waarop lichaamsbeweging je oprecht gelukkig maakte. Voor velen zijn dat herinneringen aan de kindertijd, zoals buitenspelen”, vertelt **Arijs**. Wellicht is het herontdekken van die speelse beginner-mindset *the way to go*: zodat je niet alleen de lichamelijke, maar ook mentale voordelen kunt halen uit beweging.