

# Effecten van sport en bewegen op mentale gezondheid

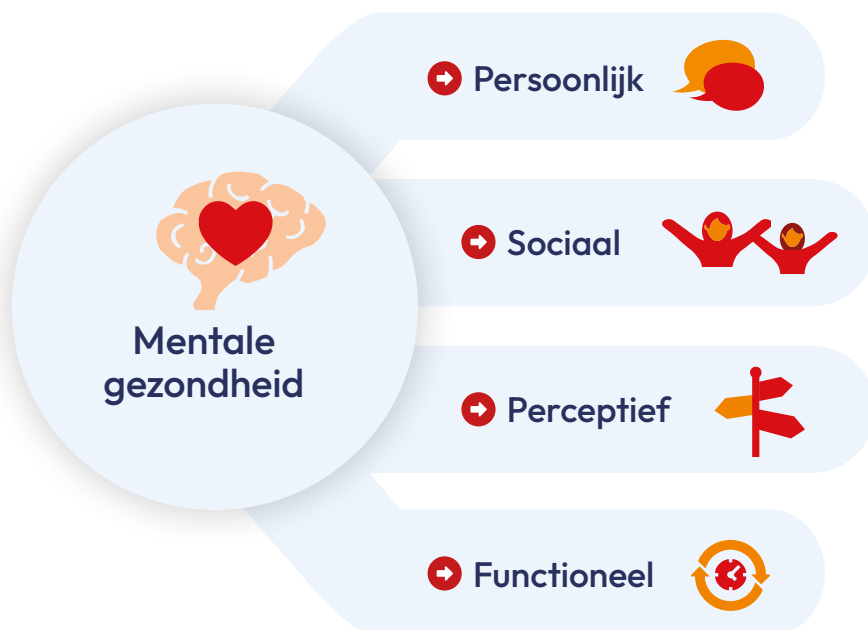
Mentale gezondheid speelt een belangrijke rol in iemands gehele welzijn. Met een goede mentale gezondheid sta je positiever in het leven, functioneer je beter, kun je met tegenslagen omgaan en voel je je verbonden met anderen<sup>[1]</sup>. Sport en bewegen helpt bij het beschermen van de mentale gezondheid. Welke effecten sport en bewegen hierop heeft lees je in deze factsheet.

## 15 tot 20 jaar langere levensverwachting

De mentale gezondheid van Nederlanders staat al langer onder druk<sup>[2]</sup>. Mensen met mentale klachten sporten en bewegen minder dan mensen die zich mentaal gezond voelen<sup>[3]</sup>, terwijl we weten dat sport en bewegen juist de kans op bijvoorbeeld depressie verlaagt en helpt bij het verminderen van depressieve klachten en angst<sup>[4-5]</sup>. De levensverwachting van mensen met een goede mentale gezondheid is 15 tot 20 jaar langer ten opzichte van mensen met een slechte mentale gezondheid<sup>[6]</sup>.

## Wat is mentale gezondheid?

Vanuit het Trimbos Instituut is er een grootschalig onderzoek geweest naar de definitie van mentale gezondheid<sup>[7]</sup>. Dit onderzoek heeft mentale gezondheid in vier componenten ingedeeld. Persoonlijk, Sociaal, Perceptief en Functioneel. Deze factsheet beschrijft wat voor de eerste drie componenten de rol van sport en bewegen kan zijn.



## ➔ Persoonlijk

### ➔ De wijze waarop een individu zich verhoudt tot zichzelf.

#### Zelfvertrouwen<sup>[8-10]</sup>

- + Door sporten en bewegen leer je nieuwe vaardigheden en krijg je meer gevoel van controle op de specifieke vaardigheden.
- + Een vergroot gevoel van controle kan zorgen voor meer vertrouwen in je eigen lichaam, wat weer effect heeft op het algemene zelfvertrouwen (zie figuur).



#### Stressregulatie<sup>[8, 11 - 13-14]</sup>

- + Sport en bewegen helpt bij het dempen van de stressreactie door het verminderen van het stresshormoon cortisol. Hierdoor herstel je beter van een stressvolle situatie en kun je er in de toekomst beter op reageren.
- + De kans op gevolgen van chronische stress wordt hierdoor verlaagd en de kans op burn-out-klachten wordt verminderd.

#### Welbevinden en plezier<sup>[15]</sup>

- + Plezier in bewegen vergroot de kans op een betere mentale gezondheid.
- + Daarnaast draagt plezier in bewegen bij aan duurzame gedragsverandering. Wat weer positieve effecten heeft op mentale gezondheid.

## ➔ Sociaal<sup>[16 - 19]</sup>

### ➔ De wijze waarop een individu zich tot anderen verhoudt.

- + Door sport en bewegen kom je in contact met andere mensen en krijg je de kans om mee te doen in de samenleving.
- + Sport en bewegen, met name in groepsverband, hangt samen met verbeterde sociale vaardigheden.
- + Je leert over relaties in het algemeen, zoals met trainers en teamgenoten, en over het opbouwen en onderhouden daarvan. Je bent beter in staat om vrienden te maken en je kunt beter samenwerken met teamgenoten.

## ➔ Perceptief<sup>[4-5, 20-21]</sup>

### ➔ De wijze waarop naar mentale gezondheid wordt gekeken en hoe hieraan persoonlijk en in de maatschappij betekenis wordt gegeven.

- + Sport en bewegen verlaagt het risico op verschillende aandoeningen:
  - Depressie
  - Angstklachten en/of burnoutklachten
  - Cognitieve achteruitgang zoals dementie
  - Bipolaire stoornissen
  - Psychose
- + Voor mensen met verschillende psychiatrische aandoeningen (bijvoorbeeld psychose, bipolaire stoornis en depressie) geldt dat bewegen helpt om de mentale gezondheid te verbeteren. Specifiek kan dit leiden tot verbetering van het zelf- en lichaamsbeeld, zelfvertrouwen en sociale verbondenheid<sup>[18-19]</sup>.



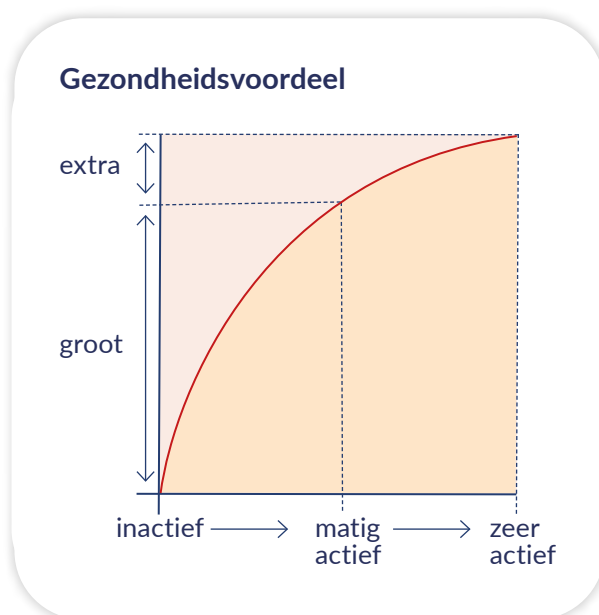
## ➔ Functioneel

➔ De wijze waarop een individu handelt, zich gedraagt of opstelt in het dagelijks leven.

Voor deze component is de rol van sport en bewegen beperkt.

### Elke stap telt<sup>[4-5, 20]</sup>

Bewegen heeft positieve effecten op de gezondheid. Wil je weten hoeveel bewegen voldoende is? Bekijk dan [de beweegrichtlijnen](#). Ook wanneer je minder beweegt dan de beweegrichtlijnen voorschrijven, heeft bewegen een positief effect op zowel de fysieke als mentale gezondheid. Elke stap levert gezondheidswinst op. Hoewel de gezondheidswinst dus groter is naarmate je meer richting de beweegrichtlijnen komt, treedt de winst voor mentale gezondheid al op in de eerste 60 minuten per week. Kanttekening hierbij is dat het voor je mentale gezondheid belangrijk is in welke context je beweegt, bijvoorbeeld in een sportklimaat waarbinnen je je veilig voelt.



### Ook andere factoren hebben invloed

Regelmatig sporten en bewegen is van positieve invloed op je mentale gezondheid, voor zowel het voorkomen van klachten als het verminderen ervan. Naast sport en bewegen zijn er ook veel andere factoren die invloed hebben op de mentale gezondheid. Denk hierbij aan slaap en voeding.

### Colofon

Deze factsheet is gerealiseerd in samenwerking met Jeroen Deenik, Assistant professor bij het Mental Health and Neuroscience Research Institute van Maastricht University, [Trimbos Instituut](#) en [Bewegenvoorjebrein.nl](#).



### Bronnenlijst

© December 2024, Kenniscentrum Sport & Bewegen, Utrecht  
[info@kenniscentrumsportenbewegen.nl](mailto:info@kenniscentrumsportenbewegen.nl)

