

De **positieve impact** van **fitness** op het **MENTALE WELZIJN**



Wat zegt de **wetenschap**?

MENTAAL WELZIJN: BELANGRIJKE ROL VOOR FYSIEKE ACTIVITEIT



INLEIDING

Wereldwijd zien we een toename aan mentale problemen bij volwassenen, adolescenten en zelfs kinderen. Dat gaat gepaard met aanzienlijke gezondheidskosten. Daarnaast kunnen mentale problemen ook leiden tot verminderde productiviteit, leervermogen en persoonlijk lijden. Verschillende wetenschappelijke publicaties onderzoeken dan ook hoe mentale problemen kunnen voorkomen worden en hoe we mentaal welzijn kunnen bevorderen.

Uit deze literatuur blijkt dat fysieke activiteit hier een belangrijke rol kan spelen. Een gezonde levensstijl, waar beweging intrinsiek deel van uitmaakt, zorgt voor een verminderd risico op chronische ziekten of vroegtijdig overlijden.

Met dit rapport zoomen we in op recente Belgische wetenschappelijke literatuur die de relatie tussen fysieke activiteit en mentale gezondheid onderzoekt. Deze studies focussen op de Belgische context, met zijn specifieke werkcultuur, vrijetijdsbesteding en sociale structuren, maar ook met zijn unieke organisatie en financiering van sport en gezondheidszorg.



ENKELE DEFINITIES

Alvorens we enkele belangrijke bevindingen van deze studies onder de loep nemen, staan we even stil bij de betekenis van de termen '**fysieke activiteit**' en '**mentale gezondheid**'.

Fysieke activiteit

- omvat verschillende bewegingsvormen, van dagelijkse wandelingen en recreatieve sportbeoefening tot intensieve trainings- en fitnessprogramma's.
- de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) raadt voor volwassenen een minimum van 150 tot 300 minuten van aerobe, matig-intensieve of 75 tot 150 minuten van hoog-intensieve fysieke activiteit per week aan, gecombineerd met minstens 2 dagen per week krachttraining van alle grote spiergroepen.
- uit onderzoek blijkt dat 27.5% van de volwassenen de aanbevelingen van de Wereldgezondheidsorganisatie rond fysieke activiteit niet haalt.

150 tot 300 minuten

AEROBE, MATIG-INTENSIEVE FYSIEKE
ACTIVITEIT PER WEEK.

Mentale gezondheid

- wordt als volgt gedefinieerd door de Wereldgezondheidsorganisatie: 'een staat van mentaal welbevinden die mensen ertoe in staat stelt om te gaan met de dagdagelijkse stressoren, zichzelf op hun best te realiseren, hun maximale cognitieve capaciteiten te benutten en bij te dragen aan hun omgeving'.
- het is dus best een complex begrip, dat in wetenschappelijke literatuur vaak op verschillende manieren onderzocht wordt.
- voorbeelden zijn: emotioneel welzijn, psychologische veerkracht, stressbeheersing, sociale verbondenheid en slaapkwaliteit.



HOE HEBBEN WE DIT AANGEPAKT?

Aan de hand van een literatuurstudie onderzochten we de relatie tussen fysieke activiteit en mentale gezondheid in België. Wetenschappelijke databases, geografische inclusiecriteria en grijze literatuur werden gebruikt om de relevante studies te selecteren. Ook experts leverden input. Uiteindelijk hebben we vier studies geïdentificeerd die de link tussen fysieke activiteit en mentale gezondheid in ons land onderzochten.

Asztalos et al. (2009)

Had tot doel genderspecifieke inzichten te verwerven in de relatie tussen fysieke activiteit en mentale gezondheid. Hiervoor werd een cross-sectionele¹ studie uitgevoerd bij 6.803 mensen tussen 25 en 64 jaar in België.

Asztalos et al. (2015)

Onderzocht in een tweede studie de relatie tussen sedentair gedrag en vijf aspecten van mentale gezondheid (psychologische distress, depressie, angst, somatisatie en slaapproblemen), alsook de impact van leeftijd, geslacht, opleidingsniveau en sportintensiteit op deze relatie. Aan deze cross-sectionele studie namen 4.344 volwassenen deel.

Marlier et al. (2015)

Onderzocht hoe sportdeelname, fysieke activiteit, sociaal kapitaal en mentale gezondheid gecorreleerd zijn. Ook dit was een cross-sectionele studie, uitgevoerd in achtergestelde wijken in Antwerpen. Hieraan namen 414 Belgische volwassenen tussen 18 en 56 jaar deel.

Morbée et al. (2023)

Onderzoek van de reciproke relatie tussen fysieke activiteit en angst, depressie en slaapkwaliteit gedurende 9 weken.

(1) In een cross-sectionele studie worden gegevens op één specifiek moment in de tijd verzameld. Met dit soort studies kunnen verbanden onderzocht worden, maar kan men geen uitspraken doen over oorzaak-gevolgrelaties.





DE RESULTATEN VAN HET ONDERZOEK

Uit de studies komt een overduidelijke relatie tussen fysieke activiteit en verschillende aspecten van de mentale gezondheid naar voren. Een overzicht:

De relatie tussen fysieke activiteit en depressie

- Asztalos et al. (2009) toonde aan dat zowel matig als intens fysieke activiteit bij mannen gelinkt is aan een **lagere kans op depressieve gevoelens**.
- Dit werd bevestigd door Morbée et al. (2023), voor **zowel mannen als vrouwen**, alsook voor minder intensieve niveaus van fysieke activiteit. In deze studie werd zowel de inter- als intrapersoonlijke link tussen fysieke activiteit en depressie onderzocht. Hieruit kunnen we opmaken dat **mensen met een hoger niveau van fysieke activiteit gemiddeld minder depressie rapporteerden dan mensen met een lager niveau van fysieke activiteit**. Daarnaast werd uit de bevraging ook duidelijk dat deze link op intrapersoonlijk niveau blijft bestaan: mensen die op een bepaald moment een hogere fysieke activiteit rapporteerden gedurende 9 weken, rapporteerden op dat moment ook een lager niveau van depressie.
- Daarenboven bevestigde Asztalos et al. (2015) de positieve associatie tussen sedentair gedrag en depressie.

**Een hoger niveau
van fysieke activiteit**

= GEMIDDELD MINDER DEPRESSIE

De relatie tussen fysieke activiteit en angst

- Uit het onderzoek van Asztalos et al. (2009) blijkt dat intense fysieke activiteit bij mannen voor een **lager risico op angst** zorgt.
- Opnieuw werden deze resultaten bevestigd in recenter onderzoek (Morbée et al., 2023), waarbij opnieuw blijkt dat deze resultaten uitgebreid kunnen worden naar **beide geslachten**.
- Bovendien bevestigt Morbée et al. (2023) dat de link tussen fysieke activiteit en minder gevoelens van angst bestaat op **zowel interpersoonlijk niveau** (tussen verschillende individuen) **als intrapersonlijk niveau** (hetzelfde individu op verschillende momenten).
- Ook deze bevindingen worden ondersteund door de studie van Asztalos et al. (2015) omtrent sedentair gedrag. Die stelt dat **sedentair gedrag** gelinkt is aan een **hogere rapportage van angst**.

De relatie tussen fysieke activiteit en slaapkwaliteit

- Morbée et al. (2023) toonden in hun studie een **positieve correlatie** aan tussen **fysieke activiteit** en **slaap** op interpersoonlijk en intrapersonlijk niveau. Net zoals het verband tussen fysieke activiteit en angst betekent dit dat zowel tussen verschillende individuen die verschillende niveaus van fysieke activiteit rapporteerden een duidelijk verband met slaapkwaliteit kon gezien worden, als bij eenzelfde individu, wanneer het individu op verschillende momenten verschillende niveaus van fysieke activiteit rapporteert.
- Asztalos et al. (2015) vond eerder al een vergelijkbaar resultaat. Zij vonden een positieve correlatie tussen enerzijds een toenemende mate van **sedentair gedrag** en anderzijds een toenemende mate van **slaapproblemen**.

De relatie tussen fysieke activiteit en somatisatie

- Somatisatie is de mate waarin psychische klachten zich uiten als fysieke klachten zoals hoofdpijn, buikpijn ...
- Asztalos et al. (2009) vond voor zowel mannen als vrouwen een lager risico op somatisatie bij respectievelijk **intens fysieke** en **matig fysieke activiteit**.
- Later onderzoek bevestigde dit en toonde aan dat een toename aan sedentair gedrag gelinkt kan worden aan een **toenemende mate van somatisatie** bij zowel mannen als vrouwen (Asztalos et al., 2015).

De relatie tussen fysieke activiteit en algemeen emotioneel en mentaal welzijn en psychologische distress

- Marlier et al. (2015) kon geen direct verband aantonen tussen de totale hoeveelheid fysieke activiteit – waaronder dus ook als onderdeel van transport, zoals wandelen – en mentaal welbevinden, maar wel tussen **sport** – fysieke activiteit die een redelijke mate van inspanning vraagt en plaatsvindt in een atletische context – en **mentaal welbevinden**.
- Omgekeerd vonden Asztalos et al. (2009) een negatieve associatie tussen **sedentair gedrag** en **emotioneel welbevinden** in het algemeen.





MODERERENDE FACTOREN: EEN KANTTEKENING

Sommige van deze studies geven ook aan dat de relatie tussen fysieke activiteit en mentale gezondheid een complex gegeven is. Zo wordt ze bijvoorbeeld beïnvloed door verschillende modererende factoren. We zetten een aantal van die factoren op een rijtje:

- Het negatieve verband tussen de duurtijd van sedentair gedrag en mentale gezondheid wordt teniet gedaan door **dagelijks minimaal 30 minuten matig tot intensief** sporten (Asztalos et al., 2015).
- Uit andere studies blijkt ook dat de motivatie een modererende rol speelt in de link tussen fysieke activiteit en mentaal welzijn. Claes et al. (2025) toonden aan dat er een significant verband is tussen **autonome motivatie** (waarbij de fysieke activiteit vrijwillig wordt uitgevoerd) en totale fysieke activiteit. Bovendien is er een significante en positieve relatie tussen autonome motivatie en een positief gevoel of zelf gerapporteerde levensevaluatie, beide als onderdeel van mentale gezondheid. Deze verbanden zijn er niet bij **gecontroleerde motivatie** (waar er sprake is van een gevoel van druk en verplichting).
- Ook **andere factoren**, zoals iemands zelfbeeld, de mate waarin iemand goed is in de fysieke activiteit die wordt beoefend en sociale contacten, hebben een impact op de relatie tussen fysieke activiteit en mentaal welbevinden (White et al., 2024).

30 minuten

MATIG TOT INTENSIEF SPORTEN COUNTERT
IMPACT SEDENTAIR GEDRAG



SAMENGEVAT

De Belgische wetenschappelijke literatuur stelt duidelijk dat **fysieke activiteit en mentaal welzijn onlosmakelijk met elkaar verbonden** zijn, voor man en vrouw, voor jong en oud, ook in België. Alleen al op basis van deze vier studies zijn de positieve verbanden tussen fysieke activiteit en depressie, angst, somatisatie, slaapkwaliteit en algemeen welbevinden overduidelijk.

Daarnaast werden negatieve verbanden gevonden tussen langdurig zitten en depressie, angst, somatisatie en slaapkwaliteit. Daarenboven blijkt dat dagelijks actief sporten - minstens 30 minuten per dag - de negatieve correlatie tussen langdurig zitten en verminderd mentaal welzijn kan opheffen! Logischerwijze speelt fysieke activiteit, en meer specifiek sport, een **belangrijke rol in het behoud van mentaal welzijn**.

A group of five young adults (three men and two women) are huddled together in a circle, looking down at the camera. They are all smiling broadly, showing their teeth. The lighting is soft and focused on their faces, creating a warm and positive atmosphere. The background is blurred, suggesting an outdoor setting.

FYSIEKE ACTIVITEIT EN
MENTAAL WELZIJN ZIJN
ONLOSMAKELIJK MET
ELKAAR VERBONDEN



FITNESS.BE

Grondwetlaan 1, 9040 Gent
Tel. 09 232 50 36 - info@fitness.be

FITNESSBE
WELLNESS & HEALTH