

Feit of fabel?

Sporten is leuk!

Of je sporten als leuk ervaart, hangt onder andere af van je eerste ervaringen met sporten. Volgens onderzoekster dr. Sasja Huisman kunnen we ons brein herprogrammeren door een nieuw netwerk aan positieve ervaringen op te bouwen. TEKST STEFANIE RONDAGS

Mensen zijn emotionele wezens, die sneller zullen doen wat fijn voelt dan wat verstandig is. Iedereen weet dat bewegen gezond is, maar desondanks zijn er veel mensen die niet regelmatig sporten, omdat ze het niet leuk vinden. Is het mogelijk om sporten leuk te gaan vinden en het ook vol te houden?

Nationale Diabetes Challenge

Ja, zegt dr. Sasja Huisman, onderzoeker en medisch psycholoog in het diabetesteam van het Leids Universitair Medisch Centrum. Zij deed samen met professor Henk Bilo onderzoek naar de effecten van de Nationale Diabetes Challenge (NDC), georganiseerd door de Bas van de Goor Foundation. Op 125 verschillende locaties werden wandelgroepen opgezet onder leiding van diabeteszorgverleners. Deze groepen, bestaande uit 2700 mensen met en zonder diabetes, wandelden samen 20 weken lang ter voorbereiding op een vier-

daagse wandeltocht die eind september vorig jaar plaatsvond.

Negatieve ervaringen

Volgens Huisman heeft onze aversie tegen sport alles te maken met de netwerken in ons brein, die in onze jonge jaren zijn aangelegd. "Als jouw eerste ervaringen met sport negatief waren, bijvoorbeeld omdat het niet goed lukte, je de oefeningen saai vond of omdat je als laatste gekozen werd met gym, dan heeft jouw brein sport aan negatieve emoties gekoppeld. Die ervaring is jouw bril naar sport en wordt met de jaren steeds sterker."

Steeds leuker

"Mensen gaven zich voornamelijk op voor de NDC vanwege gezondheidsredenen en begonnen er wat aarzelend aan: 'kan ik dat wel?' of 'ik vind het maar saai'. Doordat deelnemers aan de NDC het sámen deden en het gaandeweg steeds gemakkelijker ging, nam hun zelfvertrouwen toe en begonnen ze het wandelen zelfs leuk te vinden",

aldus Huisman. De resultaten van het onderzoek lieten zien dat de deelnemers na de NDC gezonder waren, zich beter voelden, actiever bezig waren met hun gezondheid (ook qua voeding) en lol hadden in bewegen. "De deelnemers gingen van een nauwelijks actieve levensstijl naar meerdere keren per week langere afstanden wandelen."

Volhouden

Meedoen met zoiets als een challenge is vaak spannend en daardoor extra leuk. Hielden de deelnemers het wandelen ook na de NDC vol? "Bijna alle deelnemers die werden gevolgd (92 procent), gaven aan dat ze door willen gaan met wandelen, omdat ze zelf ervaren hebben dat het hen positieve emoties oplevert én gezondheidswinst. Een challenge als deze brengt mensen met elkaar in contact en geeft ze een concreet doel dat ze samen na kunnen streven. De deelnemers hebben vrij letterlijk met elke stap het nieuwe positieve netwerk over bewegen in hun brein versterkt." ◀