

SportenVersterkt

NIEUWSBRIEF APRIL



Geraadpleegd op <https://mnm.be/lichaamgeest/ditzijndegrooistemisvattingenoversporten>

Nieuws over SportenVersterkt

Na een succesvolle pilotstudie, heeft het SV onderzoek de Doelmatigheidsonderzoeks subsidie van ZonMW toegerekend gekregen.

Wij stellen ons voor

Verschillende therapeuten en onderzoekers werken aan het SportenVersterkt onderzoek. In elke nieuwsbrief zullen we ons wat uitgebreider voorstellen, zodat u ons leert kennen.

Vijf feiten over sporten

Dat sporten goed voor de gezondheid is, is algemeen bekend. We zullen jullie vandaag vijf feiten over sporten vertellen die jullie vast nog niet kenden!

NIEUWS OVER SPORTENVERSTERKT

Hoe zorgen we dat mensen met een depressie gaan en blijven sporten? Vermindert sporten ook de kosten die gepaard gaan met depressie? En tot hoe lang kan sporten terugval bij depressie tegen gaan? Al deze vragen willen we de komende jaren beantwoorden. In maart 2020 zijn we gestart cliënten in het onderzoek te betrekken. Deze cliënten zullen per toeval toegewezen worden aan de gewone behandeling voor depressie of de sportbehandeling die naast de gewone behandeling plaats vindt. We zullen beide groepen in totaal voor 15 maanden volgen om zo antwoorden op de bovengenoemde vragen te geven en de behandeling voor depressie te verbeteren. Door de nieuwe Corona maatregelen zijn we op dit moment bezig om het protocol zo aan te passen dat de sportbehandeling door kan blijven gaan. Meer hierover in de volgende nieuwsbrief.

Meer weten over het onderzoek? Mail naar m.schmitter@propersona.nl

Wij stellen ons voor: Dr. Janna Vrijzen

Hoofdonderzoeker



Janna werkt als universitair docente en senior onderzoekerster bij Pro Persona en het Radboud-umc.

Mijn interesse in onderzoek naar sporten is ontstaan toen ik een tijdje in Austin (Texas, VS) werkte en daar zag hoe ze sporten als behandeling bij angst, depressie en verslaving gebruiken. Het klinkt zo simpel: ga sporten en behandel zo zelf je depressie.

Maar zo simpel is het natuurlijk niet. Ook al weten we uit onderzoek dat sporten even goed werkt als antidepressieve medicatie of psychologische behandeling, het is voor veel mensen lastig om te starten met sporten. En het is vaak nog lastiger om te blijven sporten.

Wat ik zo mooi vind aan ons onderzoek is dat we kennis uit de wetenschap inzetten om mensen te helpen te gaan en blijven sporten en zo zelf iets tegen hun depressieve klachten te doen.

Zelf sport ik graag. Ik loop hard en doe pilates. Vroeger heb ik ook intensief gebokst. Ook al vind ik sporten heel fijn, ik moet mezelf ook vaak dwingen te gaan. De sportkleden klaarleggen en met mensen afspreken helpt mij daarbij. Daarbij is alleen al naar buiten gaan met mijn zoontjes een manier om lekker te bewegen. En achter een peuter op een loopfietsje aanrennen is zelfs wel echt sporten te noemen...

“Bewegen is goed voor je. Maar door met anderen in een groep te sporten, maak je ook nieuwe contacten en kun je elkaar motiveren. Dat is een bijkomend voordeel van Sporten Versterkt”



Vijf feiten over sporten

Dat sporten goed voor de gezondheid is, is algemeen bekend. Maar sporten doet nog veel meer met je lijf!

Sporten zorgt ervoor dat je stemming verbetert en is even effectief als psychotherapie of antidepressiva. Wat er precies in de hersenen gebeurt is een actueel onderzoeksthema. Vermoedelijk worden stresshormonen afgebouwd en komen endorfines vrij die ervoor zorgen dat je na een sessie sporten blijer en meer energetisch voelt. Regelmatig sporten kan er dan ook voor zorgen dat depressieve symptomen verminderen en beter in je vel zit.

Daarnaast heeft onderzoek laten zien dat het stofje BDNF in het brein vrijkomt. Dit stofje zorgt ervoor dat nieuwe verbindingen in de hersenen aangemaakt worden en met name in het deel van het brein waar het geheugen opgeslagen zit. Door regelmatig te sporten kan je dus ook je geheugen verbeteren. Dan kan je ook nooit meer "vergeten" te sporten.

Ook zorgt sporten ervoor dat je beter kan slapen. Onderzoek laat zien dat mensen die regelmatig sporten niet alleen sneller in slaap vallen maar ook kwalitatief beter slapen. Dit betekent dat zij 's nachts minder ontwaken en over het algemeen van een langere nachtrust genieten.

Veel mensen geloven dat je uiterst je best moet doen tijdens het sporten, indien je een positief resultaat wil bereiken. Echter blijkt dat sporten op moderate intensiteit, wanneer je eigenlijk nog in staat bent om daarnaast te kletsen, voldoende is om in ieder geval je geest positief te beïnvloeden. Optimaal is drie keer per week voor 45 minuten.

Houd je meer van dansen dan van hardlopen of fitnesssen? Geen probleem! Om je stemming positief te beïnvloeden maakt het niet uit wat voor sport je doet. Het gaat er vooral om dat je de moderate intensiteit te pakken krijgt. Dit kan je het beste vaststellen door een hartslag monitor om te doen tijdens het sporten.



VOLGENDE KEER

Hoe kan je jezelf motiveren om te sporten? Wil je je eigen tips delen? Stuur een bericht naar m.schmitter@propersona.nl

Geen nieuwsbrief meer ontvangen? Mail naar m.schmitter@propersona.nl