

## De associatie tussen bewegen en mentaal welbevinden?

In interventies gericht op een gezonde leefstijl wordt veelal tijd ingeruimd voor lichamelijke activiteiten (Zaansfit, Gezond Opgroeien in Zaanstreek-Waterland).

Wij vroegen ons af of meer bewegen, meer lichamelijke activiteit samenhangt met een toename van mentaal welbevinden.

In 2021 heeft Marissa Laan, stagiaire Gezondheidswetenschappen, een secundaire data-analyse gedaan op de data van de Gezondheidsmonitor Jeugd op het voortgezet onderwijs van 2019 van de GGD-regio's Kennemerland en Zaanstreek-Waterland. De resultaten van 11.000 scholieren zijn geanalyseerd om inzicht te krijgen in het verband tussen lichamelijke activiteit en mentaal welbevinden bij adolescenten.

De studie laat een associatie zien tussen lichamelijke activiteit en mentaal welbevinden. Wel is er een verschil tussen verschillende indicatoren van mentaal welbevinden en verschillende vormen van lichamelijke activiteit.

Actief en semi-actief zijn volgens de richtlijn gezond bewegen, is

- Matig geassocieerd met mentaal welbevinden ( OR 1,5-2,5)
- Zwak geassocieerd met stress ( OR < 1,5)
- En niet geassocieerd met weerbaarheid

Sportdeelname minstens 1 keer per week uit eigen beweging en bij een club, is

- Matig geassocieerd met mentaal welbevinden (OR 1,5-2,5)
- Zwak geassocieerd met stress (OR < 1,5)
- Matig geassocieerd met weerbaarheid.

Sportparticipatie, zowel op zichzelf als bij een sportclub, bleek - van de onderzochte vormen van lichamelijke activiteit- het grootste potentieel te hebben om het mentale welbevinden bij adolescenten te verbeteren.

### Conclusie

Lichamelijke activiteit en mentaal welbevinden blijkt op verschillende vlakken met elkaar geassocieerd. Mentaal welbevinden blijkt bij jongeren in de regio een belangrijk aandachtspunt. Daarom is het belangrijk om te blijven inzetten op het stimuleren van sport en bewegen. De lopende projecten worden daarom voortgezet:

- Samenwerking tussen professionals uit onderwijs en zorg om motorische achterstanden vroegtijdig te signaleren en door te verwijzen naar passende ondersteuning en aanbod (ontwikkeling van Zaanse ondersteuningsroute motoriek)
- Stimuleren van de samenwerking tussen zorg-, sociaal domein, onderwijs en sportaanbieders om de toeleiding naar sport-, beweegactiviteiten en sportclubs te stroomlijnen ([Poelenburg in beweging](#))
- Aanbieden van aansluitend en laagdrempelig sport- en beweegaanbod (zoals de ZaansFit beweeggroepen en SportXtra).
- De centrale zorgverlener is een belangrijke verbinder in dit geheel.

De hele thesis lees je [hier](#).