

Fysieke effecten

Voldoende beweging houdt de verschillende lichaamsfuncties op peil, zoals de bloedsomloop, de ademhaling, de spieren, de gewrichten en de botten. Daarnaast heeft beweging effect op de stofwisseling en het lichaamsgewicht en versterkt het de weerstand. Ook het slaappatroon verbetert. Regelmatig bewegen zorgt er ook voor dat je een kleinere kans hebt op het krijgen van verschillende ziekten, zoals obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten en COPD.

Beweging heeft in elke fase van je leven een positieve invloed op je fysieke gesteldheid, maar hoe eerder je er een gewoonte van maakt om voldoende te bewegen, hoe meer profijt je daarvan hebt.

Emotionele effecten

Er is genoeg bewijs dat lichaamsbeweging ook van invloed is op het emotioneel welbevinden, vooral bij kinderen en jongeren. Het bewijs is vooral sterk als het gaat om zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde. Sportief bewegen levert tevredenheid en plezier op. Uiteraard zijn de resultaten afhankelijk van veel factoren. Het sociaal klimaat (leraren, trainers en andere volwassenen) speelt daarbij een belangrijke rol.

Verder is bewezen dat lichaamsbeweging een positieve invloed heeft op je stemming en humeur. Uit onderzoek blijkt dat mensen die regelmatig sporten en bewegen minder risico lopen om depressieve symptomen te ontwikkelen. En krijgen ze die toch, dan hebben ze een grotere kans op herstel als ze een actieve leefstijl hebben. Regelmatige fysieke activiteit kan zelfs net zo effectief zijn als antidepressiva en psychotherapie.

Sommige specifieke groepen kunnen nog extra emotionele voordelen ervaren van regelmatig sporten en bewegen. Zo kan het vrouwen helpen om meer in hun kracht te komen en jongeren om hun zelfvertrouwen te vergroten.

Mentale effecten

Lichaamsbeweging zorgt ervoor dat het lichaam efficiënter omgaat met het verwerken van angst en stress. Ook lijkt het erop dat lichaamsbeweging het ontstaan daarvan kan tegengaan. Het risico om een depressie te ontwikkelen als gevolg van vervelende gebeurtenissen of lichamelijke ziekten neemt af als je meer beweegt. Met andere woorden: je mentale veerkracht neemt toe. Dat is ook van belang voor de fysieke gezondheid en het verloop van fysieke ziekten. Sommige ziekten komen zelfs voort uit een minder weerbare mentale gezondheid, de zogeheten psychosomatische klachten

De meeste mensen met een verstandelijke beperking bewegen te weinig. Meer dan 80 procent van de mensen met een verstandelijk beperking is inactief. Dat wil zeggen dat ze niet voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Die norm stelt dat je tenminste vijf dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief moet bewegen. Zie beweegrichtlijnen voor meer informatie over de beweegnorm en de beweegintensiteiten.

Regelmatig sporten en bewegen is goed voor je. Maar hoeveel moet je dan bewegen? En welke beweging is goed voor je?

De beweegrichtlijnen geven antwoord op deze vragen. Het geeft je praktische voorbeelden en helpt je om de richtlijnen zelf in de praktijk te brengen.

Wat houden de beweegrichtlijnen precies in?

De beweegrichtlijnen gaan simpelweg over de hoeveelheid lichaamsbeweging die nodig is voor een goede gezondheid.

Beweegtips

- Motivatie is de basis voor (meer) bewegen: zorg ervoor dat mensen het leuk vinden! Met andere woorden: kies beweegactiviteiten die aansluiten bij de interesses van de deelnemers. En vergroot het zelfvertrouwen van de deelnemers door de activiteiten stap voor stap op te bouwen in moeilijkheidsgraad.
- De beste manier om te voldoen aan de richtlijnen, is enerzijds bewegen in groepsverband, en anderzijds integreren van lichamelijke activiteit in het dagelijks leven (neem de trap in plaats van de lift). Omdat mensen met een verstandelijke beperking relatief weinig bewegen en een slechte fitheid hebben, is lichamelijke activiteit in het dagelijks leven al snel een vorm van trainen.
- Ouderen hebben het meeste baat bij een multidimensioneel beweegprogramma; dat is een programma waarin verschillende beweegactiviteiten worden gecombineerd. Zowel aerobisch uithoudingsvermogen, kracht, balans en flexibiliteit worden aangesproken. En alle aspecten kunnen gecombineerd worden binnen een training.
- De duur en de intensiteit van de activiteit zijn inwisselbaar. Bijvoorbeeld: 30 minuten fietsen kan ook vervangen worden door 15 minuten hardlopen en in plaats van 1 uur fietsen per dag kan 4 keer een kwartier worden gefietst.
- Elke deelnemer kan vooruitgang boeken, ook zonder (meteen) de richtlijnen te halen. Alle beetjes helpen!
- Steeds meer onderzoek toont aan dat beperkte beweegactiviteiten een enorm positief effect kunnen hebben op de gezondheid van mensen met de slechtste fitheid en het laagste niveau van lichamelijke activiteit.
- Het lukt niet altijd om bij mensen met een verstandelijke beperking de intensiteit van de activiteiten te verhogen. Kies dan voor verlengen van de duur van de activiteit. Hoe langer de activiteit, des te meer gezondheidswinst.

Bronvermelding:

- [Kennisplein.nl](https://www.kennisplein.nl)
- [Kenniscentrumsport.nl](https://www.kenniscentrumsport.nl)
- [Fit.nl](https://www.fit.nl)