

Brengt sport mensen in beweging?

De titel is natuurlijk niet letterlijk bedoeld. De onderliggende vraag is: gaat het in beweging komen dóór sport samen met het in beweging komen voor werk? Uiteenlopende effecten van bewegen kunnen in dit verband worden aangehaald, zoals veranderingen in de energiehuishouding, fysieke behendigheid, emotionele stabiliteit, zelfverzekerdheid of motivatie. Deze bijdrage gaat over de overdraagbaarheid van effecten van sport naar gevoelens en attitudes om aan werk te komen.

Door Roel Cremer

Motivatie betekent bewegen. De letterlijke uitleg heeft betrekking op actie, fysieke activiteit en figuurlijk het in beweging komen om nieuwe doelen te bereiken, zoals aan het werk komen. Motivatie staat in verband met motieven en de vraag daarbij is 'what makes a person move'? In de literatuur worden acht fundamentele motieven onderscheiden waarop personen een beroep doen om in actie te komen. Dit zijn de motieven om doelen te bereiken en plezier te hebben, plichtsgevoel, vrijheidsgevoel, macht, liefde, zelfontplooiing en het van betekenis zijn voor anderen. Het zijn de motieven die onder meer in sterke mate bijdragen aan het functioneren in een team ongeacht of het nu om sport of werk gaat.

Bewegen en energie

'Bewegen' beïnvloedt de gevoelstoestand. Na een vermoeiend dagje kantoorwerk is het goed om te sporten en lijkt de accu weer opgeladen, zowel fysiek als mentaal. Je voelt je anders na een uurtje sporten, op een andere manier dan een bezoek aan een theater of film. Fysieke inspanning brengt het lichaam in een 'activatie'-toestand (fysiek en emotioneel) die een tijdje aanhoudt en om meer vraagt. Uit litera-

tuur, maar ook uit eigen ervaring weten we dat sporten energiever maakt. Het ligt dan voor de hand om te vooronderstellen dat ook de instelling om aan werk te komen en te blijven ten goede wordt beïnvloed. Vormen van sportieve activiteit zijn dan ook niet voor niets opgenomen in activeringsprogramma's gericht op werk(hervatting).

Flow-theorie

Hoe zijn de motieven die samenhangen met sporten overdraagbaar naar werken? Intensief en met genoeg ergens mee bezig zijn, geeft een positieve kleuring aan het actief (willen) zijn. De flow-theorie zegt hierover: flow heeft betrekking op de mentale toestand waarin iemand verkeert als hij volledig opgaat in een activiteit. Volgens Csikszentmihályi (1990), de grondlegger van deze breed toepasbare formulering, is flow de meest gerichte en hoogste vorm van motivatie die direct gerelateerd is aan emoties, betrokkenheid, taakgerichtheid en leren. De flow-ervaring (als gevolg van bewegen, sporten) geeft een positieve, energieke gevoelstoestand (zich goed en competent voelen). Het is een toestand die een tijdje aanhoudt en goed wordt onthouden (leren en opnieuw de ervaring willen ondergaan).



Relatie sport-werk

Er zijn uiteenlopende redenen te benoemen hoe sportieve activiteiten bijdragen aan gezondheid en welzijn (zie kader). De gedragingen in de lijst hebben in meer of mindere mate een weerslag op het vermogen en de wil om te werken. Hoe liggen die verbanden? Motivatie om te werken verhoogt de inzetbaarheid. Inzetbaarheid drukt de balans uit tussen beroepseisen die werk stelt en de beschikking die mensen hebben over beroepsspecifieke competenties. Deze competenties zijn samengesteld uit skills, kennis, attituden en motivatie. Meest voor de hand liggend is te vooronderstellen dat de energie die het

sporten oproept de stuwkracht levert om houding en motivatie van brandstof te voorzien. We weten dat sporten veel hormonale activiteit met zich meebrengt. Hormonen die de stemming beïnvloeden, die bijdragen aan de competentiebeleving en die de beleving van 'meer' oproept.

Waarom niet voor iedereen?

Als de relatie tussen motivatie voor bewegen en werken relatief zo eenvoudig ligt, waarom zijn dan niet veel meer werknemers betrokken bij bewegingsprogramma's en waarom zijn er niet veel meer werkgevers die werken en bewegen stimuleren? Een soortgelijke vraag wordt gesteld bij programma's over gezonde voeding en stoppen met roken. Voor het aansturen op gewenst gedrag is als eerste het bewustzijn nodig dat gezond gedrag ergens goed voor is. Bewustwording van de ernst van de situatie: langer leven of eerder doodgaan of afhankelijk zijn van een uitkering of zelfstandig aan het werk zijn. Na 'situational awareness' volgt de 'awareness of relevance': is ander gedrag zinvol voor mij en wat levert dat dan op tegen welke kosten of inspanningen? Daarna volgt nog de 'awareness of association', onderken ik het verband tussen gezond leven en meer kansen op participatie. Bij de verschillende fasen zijn obstakels en zwakheden te overwinnen. Steeds geldt de overweging of de kosten niet te hoog

zijn en welke gedragsvorm de meeste voldoening op welke termijn geeft. Een dilemma waar vaak voor de makkelijkste weg wordt gekozen. Uitdaging voor bemiddelende instanties is het vinden van een effectieve aanpak om gewenst gedrag op gang te krijgen en te laten bestendigen.

Tot slot

Het in beweging komen dóór sport gaat samen met het in beweging komen voor werk voor degenen die er voor openstaan en die er in willen investeren. Het is interessant te achterhalen wanneer iemand openstaat voor verandering. Prochaska (1976) noemde in dat verband dat gedragsverandering doorgaans in vijf stappen verloopt. In een soort voorstadium kan nog geen sprake zijn van verandering. Er is als het ware geen ervaren noodzaak, ernst of gezondheidsrisico om aangepast gedrag te ontwikkelen. In een volgend stadium (contemplatie) overweegt iemand al tamelijk serieus dat er iets moet gebeuren om een ongewenste situatie te doorbreken. Bemiddelen tussen deze twee fasen (het duwtje in de rug richting overtuigen) levert de winst die nodig is om beweging op gang te brengen. Het in 'beweging' brengen, kan vervolgens in 'sportieve' vormen van voorlichting, bewustmaking of confrontaties worden aangeboden.

Roel Cremer is lid van de redactieraad van Aan de slag

Motieven voor sport en bewegen in samenhang met gezond leven en werken

- werken aan een gezondere levensstijl
- versterken van het lichaam: kracht en energie
- bijdragen aan coördinatie, balans en lenigheid
- gewichtsafname
- bijdragen aan een positief lichaamsbeeld
- voldoening in fitter gevoel
- verbeteren uithoudingsvermogen en disciplinegevoel
- hoger zelfvertrouwen en trots
- je zelf uitdagen en nieuwe doelen stellen
- ervaren waar je goed in bent, winnen en verliezen
- tegengaan van gevoelens van eenzaamheid of depressie
- gedeelde interesse, sociale contacten
- tegengaan van gevoelens van stress en werkdruk
- verlagen van verzuim