

FACTSHEET 2 | De verhouding tussen sportparticipatie, fysieke activiteit, sociaal kapitaal en mentale gezondheid in kwetsbare buurten: A SEM-analyse



Onderzoekers: Mathieu Marlier, Delfien Van Dyck, Greet Cardon, Ilse De Bourdeaudhuij, Kathy Babiak, Annick Willem
Contact & Info: mathieu.marlier@ugent.be; annick.willem@ugent.be



1. Achtergrond

Burn-outs, een plaag aan depressies en een laag mentaal welzijn zijn één van de grootste problemen in onze maatschappij. Veel onderzoek heeft het belang van sport, fysieke activiteit en sociaal kapitaal aangetoond op mentaal welzijn. Er is echter weinig onderzoek hoe deze concepten elkaar beïnvloeden. Dit onderzoek wil nagaan op welke manier sportparticipatie, fysieke activiteit, sociaal kapitaal het mentaal welzijn versterken, opheffen of zich nog op een andere manier verhouden ten opzichte van elkaar;

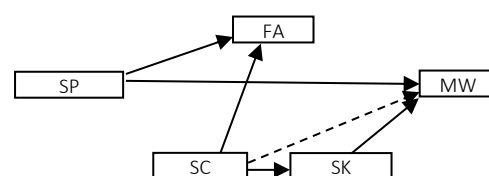
2. Onderzoekmethode

Deze gebruikt 'structural equation modelling' (SEM) om het verband tussen sport, fysieke activiteit, sociaal kapitaal en mentaal welzijn in kaart te brengen. Deze techniek laat toe te kijken welke van deze factoren het meest invloed uitoefenen op bijvoorbeeld mentaal welzijn, en hoe deze factoren elkaar versterken (of niet). In negen wijken werden 200 volwassenen (18 tot 56 jaar) ad random geselecteerd en bij hun thuis bezocht om vragenlijsten in te vullen over demografische gegevens, sportparticipatie (SP), fysieke activiteit (FA), sociale cohesie (SC), sociaal kapitaal (SK) en mentaal welzijn (MW)., In totaal namen 414 volwassenen deel aan de studie.

3. Belangrijkste resultaten

Hoe meer iemand sport hoe hoger het mentaal welzijn. Dit was niet zo voor fysieke activiteit: iemand die meer fysiek actief was, had daarom geen beter mentaal welzijn. Verder was het niet zozeer sport op zich, maar eerder de context waarin sport gedaan wordt belangrijk voor de positieve invloed op het sociaal welzijn.

Het belangrijkste element om mentaal welzijn te creëren was sociaal kapitaal. Dit wil zeggen dat algemeen vertrouwen in de medemens het belangrijkste is om jezelf gelukkig te voelen. Nog belangrijker dan een partner hebben, rijk zijn, een huis hebben.



Significante Relaties tussen sport (SP), sociale cohesie (SC), sociaal kapitaal (SK), fysieke activiteit (FA) en mentaal welzijn (MW)

————> Significante relatie
-----> Indirecte significante relatie

4. Relevantie voor de praktijk

De resultaten suggereren dat het beleid meer moet inzetten op initiatieven die de burensamenbrengen met sport, om dat dit een versterkend effect heeft op een veelheid aan outcomes.

