

# Denken door bewegen

Nederlanders bewegen te weinig op en buiten de werkvloer, met alle kwalijke gevolgen voor de gezondheid van dien. Het valt niet mee om medewerkers zover te krijgen dat ze meer gaan bewegen. De Braziliaanse sportpsychologe Maura Maia heeft een methode hiervoor ontwikkeld. 'Focus vooral op groepsactiviteiten met een spelelement.'

Koen Zonneveld

**G**rote bedrijven hebben soms een eigen gymzaal, een volleybalveld of bedrijfsfitness. Het is uiteraard prima dat bedrijven dat soort voorzieningen hebben, maar ze worden vaak gebruikt door mensen die toch al actief zijn.' Maura Maia ziet vooral heil in groepsactiviteiten om mensen in beweging te krijgen. 'Elke verandering begint bij de individuele persoon zelf, maar de organisatie kan wel een omgeving creëren om het gemakkelijker te maken. Stel samen met de medewerkers bedrijfsdoelen vast op bewegingsgebied. En focus dan vooral op groepsactiviteiten. Juist bij mensen die niet zelf gemotiveerd zijn, kunnen groepsactiviteiten helpen om die motivatie op gang te brengen. Een voordeel van groepsactiviteiten is ook het spelelement. Spel betekent vaak lol. Daardoor voelen mensen zich goed en willen ze graag er mee doorgaan.'

Maura Maia doceert sinds 1998 psychologie, lichaamsonderwijs en fysieke therapie aan enkele universiteiten. Zij is daarnaast consultant in haar eigen bedrijf Conexão criativa. Momenteel werkt ze ook aan haar doctoraal proefschrift over 'denken door bewegen'. Hierin onderzoekt zij de verbinding tussen lichaamsbeweging en creativiteit. Maia: 'Bewegen is niet alleen goed voor het lichaam, maar ook voor de geest. Als je beweegt activeer je ook bepaalde gedeelten in je hersenen die anders niet geactiveerd worden, met name in de frontale cortex. Dat kan goed van pas komen bij het creatief oplossen van problemen. Maar je kunt ook teveel bewegen. Het is bekend dat mensen die zwaar lichamelijk werk doen 's avonds te moe zijn om zich nog cognitief in te spannen. Het gaat dus om een balans tussen fysieke en cognitieve stimulansen.'

## Lunchwandelen

Een andere hulpmiddel voor meer beweging is lunchwandelen. 'Het is belangrijk om je bewust te zijn van de omstandigheden buiten en even andere zintuigen te gebruiken om bijvoorbeeld te voelen hoe het weer is. Lunchwandelen is trouwens ook goed om een probleem op het werk op je te laten inwerken. Als je niet heel hard aan een probleem denkt kun je gewoon je brein laten gaan terwijl je wandelt. In die zin kan het lunchwandelen ook nog zijn vruchten afwerpen voor het werk.'

Maia vindt het echter niet verstandig om tegelijkertijd te eten en te wandelen. 'Eet eerst rustig en met aandacht. Probeer steeds te proeven wat je eet. Bedenk steeds bij jezelf: vind ik dit lekker? Waarom? Waarom niet? Dat is beter voor de spijsvertering en ook voor het tot rust komen van het lichaam. Ga pas daarna wandelen.'

Goed proeven en aandachtig eten is volgens de expert ook belangrijk voor mensen met een depressie. Eten tijdens vergaderingen, in de auto of tijdens het werk is geen goed idee. Ook junkfood kan haar goedkeuring niet dragen. 'Dan wordt vaak niet eens meer gekauwd maar direct doorgeslikt zonder te proeven. Je moet je meer bewust zijn van je lichaam en van je zintuigen.'

## Concurrentie

Een van de oorzaken van het ongezonde leefpatroon is volgens Maia de concurrentie op de werkvloer. 'Veel mensen zijn bang dat ze er uit vliegen als ze niet voldoende produceren. Maar ze zouden meer bezig moeten zijn met het vinden van de juiste plek voor zichzelf. Een baan waarin ze



Maura Maia: 'Bedrijven kunnen gezondheid werknemers bevorderen.'

### **Tips voor meer beweging en creativiteit**

- Organiseer groepsactiviteiten met een spelelement om medewerkers in beweging te krijgen, zoals een voetbal- of pingpongcompetitie;
- Stel samen met de medewerker doelen vast. Wat moet het resultaat zijn van het (meer) bewegen;
- Bevorder lunchwandelen, maar benadruk dat het belangrijk is eerst te eten en pas daarna te gaan wandelen;
- Wijs werknemers erop niet in de auto of tijdens vergaderingen: proef voedsel en eet met aandacht;
- Creëer een stilleruimte waar medewerkers tot rust kunnen komen;
- Bevorder dat mensen werk hebben dat bij hen past.

hun gezondheid geen geweld aan hoeven doen. Als je je lekker voelt in je werk, ben je er meestal goed in en is het eerder oké om een pauze te nemen. Burn-out blijkt vaak voor te komen bij medewerkers die niet op de juiste plek zitten.' Bedrijven kunnen de gezondheid van mensen op dit punt bevorderen. Bijvoorbeeld door aan te geven dat het goed is om na de lunch even een kwartiertje te gaan liggen. Het grote warenhuis Eaton's in Canada had al in de jaren zeventig van de vorige eeuw op de bovenste verdieping een ruimte met gedimd licht en tientallen rustbanken voor de medewerkers. De bedrijfsleiding propageert ook nu nog om rond lunchtijd even te gaan rusten. Daar wordt veelvuldig gebruik van gemaakt door medewerkers die de hele dag op hun benen staan.

### **Amerikaanse toestanden**

De sportpsychologe woont tegenwoordig in de Verenigde Staten en daar is bewegingsarmoede bijna een epidemie geworden. Ze ziet dit vooral bij de vele medewerkers die geen fysiek werk doen. 'Ze rijden erg vroeg naar het werk om een goede parkeerplek te krijgen, zo dicht mogelijk bij de ingang. Ze zetten enkele stappen naar de deur en dan naar de lift. De lift brengt hen naar hun bureau, waar ze de hele dag alleen nog hun handen en hersenen gebruiken. Als ze iemand willen spreken nemen ze niet meer de moeite om er naar toe te lopen. Zelfs de telefoon opnemen is al teveel moeite, vandaar het enorme emailverkeer. Als ze naar huis gaan hebben ze hun hersenen veel gebruikt en voelen ze zich te moe om nog lichamelijk bezig te zijn.'

Het tv-gebruik is in de VS bijzonder groot. Elke persoon in de VS brengt gemiddeld vier uur per dag door voor de tv. Dat geldt ook voor de medewerkers die wel fysiek werk verrichten. 'Als je voor de tv zit hoef je zelf niet meer te denken. Daarbij komt nog dat men vaak snoept tijdens het tv-kijken. Het zou zo veel beter zijn als men minder tijd doorbracht voor de tv en meer ging wandelen in de buurt of in een park, niet zou eten voor het naar bed gaan en ruimte zou inbouwen tussen maaltijden.'

Volgens Maia is het niet eenvoudig om eenmaal ingesleten leef- en werkgewoonten te veranderen. 'Elke stap die je in het leven zet kan pijnlijk zijn. Maar bedenk dat je altijd weer terug kunt veranderen als het niet bevalt. Je hebt zelf de macht om te besluiten wat je met je leven wilt doen. Dat klinkt misschien als al die zelfhulpboeken, maar als je dat niet gelooft kun je niets bereiken.'