

'Sport maakt vrouw succesvol'

22-02-2008 00:00

Sport is, naast de lichamelijke voordelen, goed voor het gevoel eigenwaarde en trots, het waargenomen succes en het libido. Dit blijkt uit onderzoek van Nike, uitgevoerd door TNS onder meer dan tienduizend vrouwen tussen de 16 en 30 jaar, uit negen Europese landen.

Sportende vrouwen blijken een significant positiever zelfbeeld te hebben, dan niet-sportende vrouwen. Tegelijkertijd zijn vrouwen in sommige Europese landen nog bang om te gespierd te worden, of weerhoudt hun angst voor zweten hen te sporten.

Ongeveer de helft van de Europese vrouwen in de leeftijdscategorie van 16 tot 30 jaar sport. In Nederland is dit 57 procent. Volgens de onderzoekers vinden vrouwen de lichamelijke resultaten en het trotse gevoel achteraf het leukst.