

[Home](#) > [Thema's](#) > [Gezondheid](#) > [Onderuitgezakt op de bank naar de Tour de France kijken is goed voor je, volgens onderzoek](#)

Onderuitgezakt op de bank naar de Tour de France kijken is goed voor je, volgens onderzoek



Geschreven door
Esther Ruijters



Beeld: skynesher

Opslaan

leestijd 2 minuten

Wetenschap Update: 19 juli 2026. (Publicatie: 16 juli 2026)

De oranje plastic vlaggetjes die het huis van mijn buurman decoreren hangen er wat troosteloos bij nu Nederland uit het [WK](#) is. Gelukkig hebben we nog een paar andere Nederlandse troeven deze sportzomer, zoals mannen die heel hard een Franse berg op fietsen tijdens de [Tour de France](#). Onderuit gezakt op de bank met een goed glas Kwaremont (of ander Belgisch bier) in de hand waan ik me een Belgische wielercommentator: 'Allé Mathieu, komaanhè'. Maar is het eigenlijk wel goed voor je, sport kijken op televisie?

Meer lezen van Psychologie Magazine?

 Stel ons dan in als vertrouwde bron op Google

instellen →

Jazeker! Passief sport beleven – bijvoorbeeld door een sportevenement bij te wonen of op televisie naar sport te kijken – heeft positieve invloed op het welzijn, blijkt uit Spaans vragenlijstonderzoek onder ruim 1500 mensen. Volgens de resultaten gaf sport kijken zelfs meer geluk dan [zélf sporten](#), op voorwaarde dat je de sport samen beleeft.

Sport kijken activeert het beloningssysteem

[Onderzoekers van de Japanse Waseda University](#) vonden in 2024 een vergelijkbaar resultaat. Vragenlijstonderzoek onder 20.000 mensen toonde aan dat sport kijken – via televisie of bij een live sportevenement – het subjectieve welzijn verbeterde. Bij vervolg van dit onderzoek kregen veertien Japanners een MRI-scan en wat bleek: frequent sport kijken activeert het beloningssysteem in het brein.

Hoe komt het dat sport kijken zo'n positieve invloed heeft op het welzijn? [Chinese onderzoekers](#) geven een aantal verklaringen. Zo beleven sportkijkers een emotionele ervaring die ontspant. En de onderdompeling in prikkels, spanning, opwindend en [plezier](#) zorgen voor afstand van dagelijkse beslommingen en werkgerelateerde stress.

Sport kijken verbindt

Wanneer je [samen met anderen](#) naar sport op tv kijkt, wordt je emotionele ervaring nog meer verrijkt door een gevoel van saamhorigheid en [verbondenheid](#). Fan van een team? Dan zou sport kijken zelfs je gevoel van identiteit en [zelfvertrouwen](#) vergroten, doordat je je onderdeel voelt van een groep.

Tot slot merken de Chinese onderzoekers op dat kijken naar sport motiveert om zélf te sporten. Als dát nog geen reden is om deze zomer in oranjeshirt op de bank te ploffen en onze tennissers, wielrenners, atleten, coureurs en zwemmers aan te moedigen. HUP!

Lees ook: [Samen voor Oranje: waarom we meejuichen met de rest](#)

Meer lezen over dit thema?

Gezondheid

Of [bekijk alle thema's](#)

Opslaan



Geschreven door

Esther Ruijters

Esther Ruijters is journalist en GZ-psycholoog.

[Meer over deze auteur](#)