

Van bewegen word je behalve fitter ook slimmer

# Sportende kinderen halen hogere cijfers op school

**DEVENTER** • Kinderen die veel bewegen, doen het veel beter op school dan bankhangers. Hun schoolprestaties zijn 'aanzienlijk beter', zeggen onderzoekers. Van bewegen wordt een kind dus niet alleen fitter, maar ook slimmer.

SUZANNE DOCTER

Lynn (8) en Anouk (6) Lansink springen als een gek op en neer voor de televisie. Ze vormen zelf de controllers van hun nieuwe spelcomputer; door te bewegen, laten ze poppetjes op een vlot over een wilde rivier bewegen.

De kinderen bewegen zich suf, zonder dat ze de regen in hoeven, en vinden het vooral leuk. Maar zonder dat ze het weten, is er nog een effect: ze worden er ongemerkt veel slimmer van. Dat ontdekten de Amsterdamse onderzoekster Amika Singh en haar collega's van het EMGO, het wetenschappelijk gezondheidsonderzoeksinstituut dat is verbonden aan ziekenhuis VUmc. Hun ontdekking, gebaseerd op studies onder 12.000 kinderen, is in één klap wereldnieuws.

Veel bewegen blijkt op verschillende manieren positieve invloed te hebben op het lerende kind, ontdekten Singh en haar collega-onderzoekers. Uit de cijfers, gemeten in verschillende landen in de wereld, komt steeds hetzelfde beeld naar voren: de kinderen in een klas die veel bewegen, halen aanmerkelijk hogere cijfers dan kinderen die níét bewegen. Je wordt dus niet alleen gezonder van sporten en spelen, maar ook slimmer. Maar hoe zit het? Ook dat probeerden de onderzoekers te achterhalen.

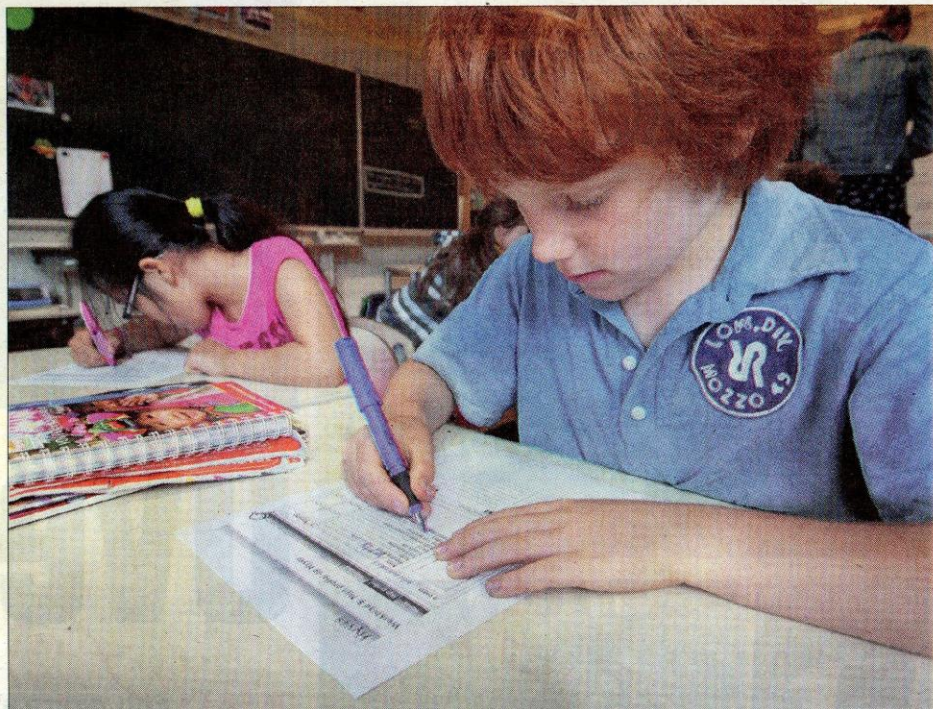
De eerste reden die ze ontdekten: als je sport, gaat er meer zuurstofrijk bloed naar je hersenen. „En daardoor gaan de hersenen beter

werken,” zegt Singh. „Ook worden er naarmate je je brein meer gebruikt, meer nieuwe hersencellen aangemaakt.” Daarnaast zorgt sporten voor de aanmaak van de 'geluksstoffen' endorfine en norepinefrine, volgens de onderzoekster. Singh: „Je stressniveau gaat omlaag en je voelt je beter. Wie zich goed voelt, presteert automatisch beter. Dat geldt dus ook voor kinderen op school.”

Een derde verklaring voor het beter presteren van actieve kinderen is volgens Singh dat wie aan teamsport doet, leert wat het is om in groepsverband te werken. „Je leert wat regels zijn, en daardoor leer je als kind ook om gedisciplineerd te werken. We concludeerden dat kinderen zich daardoor ook beter kunnen concentreren tijdens de les.”

Hoeveel je moet bewegen om je schoolprestaties omhoog te krijgen, is nog niet bekend. „Dat willen we nu verder gaan onderzoeken, liefst in Europees verband. We willen te weten komen wat het beste werkt. Of fietsen en een paar uur gymles per week genoeg zijn, of dat je meer bereikt als je kinderen elke dag laat bewegen. Maar vast staat dat het effect van bewegen op de prestaties aantoonbaar is.”

Singh en haar collega's kwamen tot hun ontdekking door veertien wetenschappelijke studies onder 12.000 kinderen naar het effect van lichaamsbeweging te bestuderen. „Het is voor het eerst dat we de re-



De schoolprestaties van kinderen verbeteren als ze veel bewegen. FOTO MARCO OKHUIZEN

latie tussen lichaamsbeweging en schoolprestaties hebben kunnen vaststellen.”

## GYMLESSEN

De ontdekking van de Amsterdamse wetenschappers trok gisteren belangstelling uit de hele wereld. Media van alle continenten hingen bij Singh en de andere onderzoekers aan de lijn. „De aandacht is enorm. Kennelijk spreekt het onderwerp heel veel mensen aan.”

Singh hoopt dat ook in Nederland de aandacht voor de resultaten groot zal zijn. „Juist hier, omdat in ons land zo ontzettend wordt bekibbeld op de gymlessen,” zegt ze. „Scholen schaffen de vakleerkrachten af, of laten gymlessen vervallen voor allerlei andere activiteiten. Omdat ze denken dat het toch niet belangrijk is. Nu hebben we het bewijs dat bewegen niet alleen fysiek heel belangrijk is, maar zelfs ook voor het leren.”

Marije, de moeder van Lynn en Anouk, is in elk geval blij met de uitkomsten. Dat haar dochters slimmer worden van het spelen met hun Xbox, verrast haar. „Mooi om te horen,” zegt ze, terwijl de regen in dikke stralen langs de ramen loopt. „En dankzij die nieuwe spelcomputers kan bewegen ook gewoon binnen. Dat is met dit weer ook wel prettig. Ze hebben plezier, en blijktbaar worden ze er dus nog slimmer van ook. Wie had dat gedacht?”