



## Vroeg begonnen is vroeg gewonnen

Vroeg begonnen is vroeg gewonnen! Bewegen heeft een positief effect op kinderen van 0 tot 5 jaar. Dat blijkt uit het literatuuronderzoek wat Amsterdam UMC in opdracht van Kenniscentrum Sport heeft uitgevoerd.



- **Bewegen heeft een positief effect op de motorische ontwikkeling van jonge kinderen**
- **Kinderen kunnen zich beter concentreren wanneer zij bewegen gedurende dag**
- **Bewegen heeft een positief effect op de cognitieve ontwikkeling van jonge kinderen**

In dit literatuuronderzoek werd gekeken naar de associaties tussen bewegen en groei en de ontwikkeling van 0-5 jarigen. De studie heeft alleen onderzoeken gebruikt die over lange tijd herhaaldelijk hebben plaatsgevonden (longitudinaal onderzoek) en waar de hoeveelheid beweging meetbaar was. Dit is gedaan met als doel om een uitspraak te kunnen doen over hoeveel beweging bijdraagt aan een gezonde groei en ontwikkeling. Door de strenge criteria zijn in totaal 43 studies meegenomen in het literatuuronderzoek.

**Onderzoek uitgevoerd door:**



## Motorische- en cognitieve ontwikkeling

Bewegen heeft een positief effect op de motorische ontwikkeling van jonge kinderen. Hierbij is alleen gekeken naar het effect van de hoeveelheid bewegen. Het positief effect van bewegen op motorische ontwikkeling zal mogelijk sterker zijn wanneer zowel naar de hoeveelheid als de kwaliteit van bewegen wordt gekeken.

Het combineren van bewegen met een leertaak, bijvoorbeeld bewegen tijdens het leren tellen, heeft een positief effect op de resultaten vergeleken met zittend leren. Bewegen heeft dus ook een positief effect op de cognitieve ontwikkeling van jonge kinderen. Daarbij lijkt er ook een positieve associatie te bestaan tussen bewegen en leereffecten op de langere termijn. Bijvoorbeeld betere schoolprestaties wanneer kinderen meer bewegen.

## Aandacht en concentratie

Een deel van de studies onderzochten de directe effecten van bewegen op aandacht en concentratie in de klas. Al deze studies lieten een positief effect zien. Dit betekent dat kinderen langer geconcentreerd zijn wanneer zij bewegen gedurende de dag. Eén studie vergeleek een verschil in duur van bewegen en concludeerde dat 20 minuten vrij spelen zorgde voor langere aandacht en concentratie in de klas dan 30 minuten vrij spelen. Deze conclusies komen uit onderzoeken in de leeftijdscategorie 3-5 jaar. Studies voor de jongere leeftijdsgroep kwamen gezien de onderzoeksmethodes niet in aanmerking voor deze review.

## Vervolgonderzoek

Om tot sterkere en goed onderbouwde uitspraken te komen over de relatie tussen bewegen en groei en ontwikkeling bij jonge kinderen, zijn meer studies van hoge kwaliteit nodig. Daarbij is meer aandacht voor de jongste leeftijdscategorie (0-3 jaar) van belang, aangezien hier de minste studies beschikbaar zijn.

Hoewel er meer onderzoek nodig is, is middels dit onderzoek aangetoond dat bewegen positieve effecten heeft op de motorische en cognitieve ontwikkeling van kinderen onder de vijf jaar. Meer onderzoek is nodig om aan te kunnen tonen of deze er ook zijn voor de lichaamssamenstelling en sociaal- emotionele ontwikkeling.



**Noor Willemsen**

[noor.willemsen@kcsport.nl](mailto:noor.willemsen@kcsport.nl)



**Rebecca Beck**

[rebecca.beck@kcsport.nl](mailto:rebecca.beck@kcsport.nl)



**Kirsten de Klein**

[kirsten.deklein@kcsport.nl](mailto:kirsten.deklein@kcsport.nl)

## Achtergrondinformatie

- ➔ [Bekijk hier het volledige rapport](#)
- ➔ [Lees hier meer over de buitenlandse beweegerichtlijnen voor 0-4 jaar](#)