<https://www.rug.nl/about-ug/latest-news/events/promoties/?hfId=4878>

**Physical activity and cognition in children**

|  |  |
| --- | --- |
| Promotie: | Mw. A.G. (Anneke) van der Niet |
| Wanneer: | 23 september 2015 |
| Aanvang: | 11:00 |
| Promotor: | [prof. dr. C. (Chris) Visscher](https://www.rug.nl/staff/c.visscher/) |
| Copromotors: | [dr. E. (Esther) Hartman](https://www.rug.nl/staff/e.hartman/), [dr. J. (Joanne) Smith](https://www.rug.nl/staff/j.smith/) |
| Waar: | [Academiegebouw RUG](https://www.rug.nl/staff/location/1111) |
| Faculteit: | Medische Wetenschappen / UMCG |

**Uitdagende, complexe activiteiten verbeteren prestaties van kinderen**

Kinderen op de basisschool zouden vaker een gestructureerd en uitdagend beweegprogramma moeten volgen. Dat is goed voor hun fysieke fitheid en cognitieve prestaties. Dat concludeert UMCG-onderzoeker Anneke van der Niet in haar proefschrift. Ook waarschuwt zij dat stilzitten juist een negatief effect kan hebben. Inactiviteit bij kinderen moet daarom zoveel mogelijk vermeden worden.

Het was al bekend dat schoolvaardigheden in het onderwijs samenhangen met fysieke fitheid en executieve functies – cognitieve vaardigheden zoals plannen en cognitieve flexibiliteit. Van der Niet onderzocht de executieve functies van kinderen in het reguliere basisonderwijs en kinderen met een taalontwikkelingsstoornis. In haar proefschrift laat zij zien dat fysieke activiteit de executieve functies verbetert, terwijl stilzitten deze functies juist vermindert.

In het dagelijks leven blijkt dat taalbeheersing voor kinderen belangrijk is om mee te kunnen doen met fysieke activiteiten van andere kinderen. Van der Niet toont aan dat de fysieke fitheid van kinderen met taalontwikkelingsstoornissen dan ook lager is dan de fysieke fitheid van kinderen in het reguliere onderwijs. Deden deze kinderen mee met een beweegprogramma waarin ze ook cognitief werden uitgedaagd, dan verbeterde in ieder geval een deel van de fysieke fitheid, wat weer een positief effect kan hebben op de executieve functies en daarmee op de schoolprestaties. Bij kinderen met gewone taalontwikkeling verbeterden vooral de executieve functies. Een gestructureerd beweegprogramma kan dus bijdragen aan de fitheid en cognitieve prestatie van kinderen. Het gaat dan niet zozeer om intensieve activiteiten, maar vooral uitdagende, complexe activiteiten.

Anneke van der Niet (1982) studeerde Bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit in Amsterdam en Afrikastudies aan de Universiteit Leiden. Zij verrichtte haar promotieonderzoek bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen, onderzoeksinstituut SHARE van het Universitair Medisch Centrum Groningen. Het project werd gefinancierd door de gemeenten Groningen en Assen.