Positieve relatie tussen lichaamsbeweging en leerprestaties

4 januari 2012

**Er bestaat een positieve relatie tussen lichaamsbeweging en leerprestaties. Dit blijkt uit een systematisch literatuuronderzoek dat deze week door onderzoekers van de afdeling Sociale Geneeskunde van VU medisch centrum is gepubliceerd in het gerenommeerde tijdschrift 'Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine'.**

Hoe is deze relatie te verklaren? Mogelijke verklaringen zijn: (1) een verbeterde doorbloeding en dus verbeterde zuurstofvoorziening van, en (2) meer celgroei in het brein, (3) meer aanmaak van hormonen (onder andere endorfines) waardoor kinderen minder stress ondervinden en zich beter voelen - en dus beter kunnen presteren.

De uitkomst van deze studie is extra interessant gezien de recente discussie om de tijd voor gym op scholen in te ruilen voor 'academische vakken' zoals wiskunde en talen.

Echter van de 14 bestudeerde studies over dit onderwerp waren er maar 2 van hoge kwaliteit. Ook wordt uit het literatuuronderzoek niet duidelijk hoeveel, en welke vorm van, lichamelijke activiteit nodig is voor betere schoolprestaties. De onderzoekers willen aanvullend onderzoek doen om deze uitkomst verder te verifiëren. Om welke lichaamsbeweging gaat het? Is buiten spelen, schoolgym of dagelijks wandelen of fietsen voldoende voor betere leerprestaties of moet er sprake zijn van specifieke sporten?

**Noot voor de redactie**
Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de dienst communicatie van VU medisch centrum,

Maartje van Boekel             (020) 444 3444