

DE VOORDELEN VAN LICHAAMSBEWEGING

Regelmatig aan lichaamsbeweging doen heeft heel wat voordelen voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid, het welzijn en het leervermogen van kinderen.¹



Het zorgt voor gezondere botten en verhoogt de spierkracht bij kinderen.²



Het verbetert de conditie en de gezondheid van het hart.³



Het vermindert lichaamsvet en bevordert een gezonde samenstelling van het lichaam.^{4,5}



Het stimuleert hun zelfbeeld en geluksgevoel.^{6,7,8}



Het helpt gevoelens van angst te verminderen en verhoogt het zelfvertrouwen.^{9,10}



Het verbetert hun aandacht en concentratievermogen¹¹ en het kan helpen om hun gedrag in de klas te verbeteren.¹²



Het verbetert prestaties en de werking van het geheugen³ en helpt om wiskundige vraagstukken op te lossen.^{13,14}



Het ondersteunt een verbeterd leervermogen¹⁵ en de cognitieve prestaties.^{16,17,18}

De voordelen van een actief leven zijn duidelijk en toch is een derde van de kinderen minder dan 30 minuten per dag actief¹⁹. Terwijl aanbevelingen van de Wereldgezondheidsorganisatie aangeven dat kinderen best elke dag 60 minuten aan lichaamsbeweging doen.²⁰

Hoe The Daily Mile kan helpen

The Daily Mile is een eenvoudig en gratis initiatief voor kleuter- en lagere scholen. Kinderen lopen of joggen elke dag 15 minuten op hun eigen tempo, in de buitenlucht en met hun vrienden. Er is geen extra werkdruk voor leerkrachten en geen nood aan uitrusting of speciale benodigdheden - kinderen doen mee in hun gewone kleren.

Meer dan 9500 scholen in meer dan 60 landen zijn al geregistreerd voor The Daily Mile.

Een groeiend netwerk van onderzoekers uit de hele wereld bestudeert de voordelen van The Daily Mile. Scholen en leraars houden van The Daily Mile omdat het gemakkelijk toe te passen en flexibel is en omdat het werkt in allerlei omstandigheden.²¹ We weten ook dat The Daily Mile heel wat voordelen heeft voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid, het welzijn en het leervermogen van kinderen:

... lichamelijke gezondheid en welzijn

The Daily Mile helpt kinderen om actiever en minder zittend door het leven te gaan²² en zorgt voor een aanzienlijke verbetering van hun fitheid.^{23,24,25,26}

The Daily Mile verbetert de samenstelling van hun lichaam door hun lichaamsvet te verminderen.²²

... geestelijke gezondheid en welzijn

Kinderen voelen zich gelukkiger, alerter en kalmer nadat ze The Daily Mile lopen^{23,27} en in zelfevaluaties geven ze aan dat hun zelfbeeld, welzijn en tevredenheid erop vooruit gaan.²⁴

Leerkrachten geven aan dat The Daily Mile de relatie tussen leerkracht en kind verbetert.^{26,28}

... leervermogen

The Daily Mile verhoogt de alertheid van kinderen en kan helpen om hun verbaal geheugen te verbeteren - deze vaardigheden versterken het leervermogen van kinderen.²⁷ Leerkrachten geven aan dat The Daily Mile de aandacht, focus en concentratie van kinderen in de klas en hun veerkracht stimuleert^{24,25,26,27} en dat het sociale karakter ervan kinderen helpt om beter samen te werken.²⁹

Ontdek meer

Wil je meer ontdekken over The Daily Mile, het onderzoek rond dit initiatief of wil je jouw school registreren? Bezoek onze website: www.thedailymile.be

Referenties

Hieronder kan je de referenties terugvinden.

- 1 Department of Health, Physical Activity and Health Improvement and Protection, "Start Active, Stay Active: A report on physical activity from the four home countries' Chief Medical Officers," www.gov.uk, 2011.
- 2 C. W. Slemenda, J. Z. Miller, S. L. Hui, T. K. Reister and C. C. Johnston Jr., "Role of physical activity in the development of skeletal mass in children," *Journal of Bone Mineral Research*, vol. 6, pp. 1227-1233, 1991.
- 3 N. A. Proudfoot, S. King-Dowling, J. Cairney, S. R. Bray, M. J. MacDonald and B. W. Timmons, "Physical Activity and Trajectories of Cardiovascular Health Indicators During Early Childhood," *Pediatrics*, vol. 144, no. 1, p. e20182242, 17 2019.
- 4 I. Janssen and A. G. LeBlanc, "Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth," *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 7, no. 1, p. 40, 5 2010.
- 5 L. B. Sardinha, A. Marques, C. Minderico and U. Ekelund, "Cross-sectional and prospective impact of reallocating sedentary time to physical activity on children's body composition," *Pediatric obesity*, vol. 12, no. 5, pp. 373-379, 2017.
- 6 M. Liu, L. Wu and Q. Ming, "How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidence from a Meta-Analysis," *PLOS ONE*, vol. 10, no. 8, p. e0134804, 4 8 2015.
- 7 J. Richards, X. Jiang, P. Kelly, J. Chau, A. Bauman and D. Ding, "Don't worry, be happy: Cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries," *BMC Public Health*, vol. 15, no. 1, 2015.
- 8 M. D. Holder, B. Coleman and Z. L. Sehn, "The Contribution of Active and Passive Leisure to Children's Well-being," *Journal of Health Psychology*, vol. 14, no. 3, pp. 378-386, 1 4 2009.
- 9 S. J. H. Biddle and M. Asare, "Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews," *British Journal of Sports Medicine*, vol. 45, no. 11, pp. 886-95, 1 9 2011.
- 10 L. Larun, L. V. Nordheim, E. Ekeland, K. B. Hagen and F. Heian, "Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people," *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 19 7 2006.
- 11 A. L. Fedewa and S. Ahn, "The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a metaanalysis," *Research Quarterly for Exercise and Sport*, vol. 82, no. 3, pp. 521-535, 9 2011.
- 12 A. J. Daly-Smith, S. Zwolinsky, J. McKenna, P. D. Tomporowski, M. A. Defeyter and A. Manley, "Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks on children's physical activity, cognition, academic performance and classroom behaviour: understanding critical design features," *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, vol. 4, no. 1, p. e000341, 27 3 2018.
- 13 R. Mualem, G. Leisman, Y. Zbedat, S. Ganem, O. Mualem, M. Amaria, A. Kozle, S. Khayat-Moughrabi and A. Ornai, "The Effect of Movement on Cognitive Performance," *Frontiers in Public Health*, vol. 6, 20 4 2018.
- 14 E. K. Howie, J. Schatz and R. R. Pate, "Acute Effects of Classroom Exercise Breaks on Executive Function and Math Performance: A Dose-Response Study," *Research Quarterly for Exercise and Sport*, vol. 86, no. 3, pp. 217-224, 3 7 2015.
- 15 A. Singh, L. Uijtdewilligen, J. W. R. Twisk, W. van Mechelen and M. J. M. Chinapaw, "Physical Activity and Performance at School: A Systematic Review of the Literature Including a Methodological Quality Assessment," *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, vol. 166, no. 1, pp. 49-55, 2012.
- 16 J. E. Donnelly and K. Lambourne, "Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement," *Preventive Medicine*, vol. 52, pp. S36-S42, 2011.
- 17 A. Diamond and K. Lee, "Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old," *Science*, vol. 333, no. 6045, pp. 959-964, 2011.
- 18 I. Bidzan-Bluma and M. Lipowska, "Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review," *International journal of environmental research and public health*, vol. 15, no. 4, p. 800, 19 4 2018.
- 19 Sport England, "Active Lives Children and Young People Survey," 2018. [Online]. Available: <https://www.sportengland.org/media/13698/active-lives-children-survey-academic-year-17-18.pdf>.
- 20 World Health Organization, "Global recommendations on physical activity for health," 2010. [Online]. Available: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf>.
- 21 G. C. Ryde, J. N. Booth, N. E. Brooks, R. A. Chesham, C. N. Moran and T. Gorely, "The Daily Mile: What factors are associated with its implementation success?," *PLOS ONE*, vol. 13, no. 10, p. e0204988, 4 10 2018.
- 22 R. A. Chesham, J. N. Booth, E. L. Sweeney, G. C. Ryde, T. Gorely, N. E. Brooks and C. N. Moran, "The Daily Mile makes primary school children more active, less sedentary and improves their fitness and body composition: A quasi-experimental pilot study," *BMC Medicine*, vol. 16, 10 5 2018.
- 23 J. J. Slot-Heijns and A. S. Singh, "The Daily Mile," Utrecht: Mulier Instituut, 2019.
- 24 S. Forster, "Coppermile Evaluation Report," 2016. [Online]. Available: <https://lpff.org.uk/frontend/pdf/CoppermileEvaluationReport.pdf>.
- 25 S. Sykes, "Miles Ahead: A project exploring the impact of 'The Daily Mile' exercise programme, as part of the school routine, on pupils' learning," 2016.
- 26 B. Hanckel, D. Ruta, G. Scott, J. L. Peacock and J. Green, "The Daily Mile as a public health intervention: a rapid ethnographic assessment of uptake and implementation in South London, UK," *BMC Public Health*, vol. 19, no. 1, p. 1167, 27 08 2019.
- 27 J. N. Booth, C. N. Moran and G. C. Ryde, "How does exercise affect my brain? BBC Learning's 'Terrific Scientific' Investigation," 2017. [Online]. Available: <https://www.bbc.com/teach/terrific-scientific/KS2/zf7qscw>.
- 28 S. Malden and L. Doi, "The Daily Mile: teachers' perspectives of the barriers and facilitators to the delivery of a school-based physical activity intervention," *BMJ Open*, vol. 9, no. 3, p. e027169, 1 3 2019.
- 29 V. Scholten and D. C. M. Collard, "Evaluatie van The Daily Mile. Onderzoek naar de impact van het beweeginitiatief," Utrecht: Mulier Instituut, 2017.