

# 'Buitenspelen bevordert cognitieve ontwikkeling'

**Peuters die tijdens de opvang veel tijd buiten doorbrengen, hebben een betere focus en vertonen verminderde hyperactiviteit als zij naar de basisschool gaan. Dat blijkt uit een Noors-Canadees onderzoek onder 562 kinderen.**



Kinderen die drie uur per dag buiten doorbrengen kunnen zich minder goed focussen dan kinderen die zeven uur per dag buiten doorbrengen. Foto: ANP

Het onderzoek *'Time spent outdoors during preschool: Links with children's cognitive and behavioral development'* werd uitgevoerd door de universiteiten van Oslo (Noorwegen), Montreal en Quebec in Montreal (Canada). Vier jaar lang werden de 562 kinderen (tussen de 1 en 6 jaar oud) geobserveerd door hun ouders en professionals. Het doel van het onderzoek was om te kijken naar de relatie die buitenspelen heeft met de cognitieve en gedragsontwikkeling van kinderen.

## Opvallend

De resultaten zijn opvallend, hoewel de onderzoekers voorzichtig zijn en spreken over 'speculaties'. Om met harde feiten te komen is meer onderzoek nodig. Maar wat hebben de onderzoekers wel geconcludeerd naar aanleiding

van deze resultaten? Allereerst dat veel (zeven uur per dag) buitenspelen en buiten zijn de ontwikkeling van kinderen ondersteund en onoplettendheid en hyperactiviteit reduceert.

## Buitentijd

Kinderen vanaf 3 jaar oud die per dag drie uur buiten zijn tijdens de kinderopvang werden vergeleken met kinderen die per dag zeven uur buiten doorbrengen tijdens de kinderopvang. In Scandinavië bieden dagopvangs veel buitentijd, soms wel negen uur per dag. Ongeacht de weersomstandigheden of het seizoen.

Kinderen die drie uur per dag buiten doorbrengen kunnen zich minder goed focussen en zijn vaker hyperactief dan kinderen die zeven uur per dag buiten doorbrengen. Opvallend is dat de positieve effecten lang doorwerken voor de kinderen die gemiddeld zeven uur per dag buiten zijn. Dat effect is vooral duidelijk op 5- en 6-jarige leeftijd.

## Aandachtspanne

De onderzoekers zagen een relatie tussen buitenspelen en de aandachtspanne. Kinderen die veel buiten zijn, ontwikkelen een hogere aandachtspanne. Ook hierbij werden de effecten het sterkst gemeten op 5- en 6-jarige leeftijd.

## Cognitieve ontwikkeling

De onderzoekers durven naar aanleiding van deze resultaten te stellen dat er een positieve associatie bestaat tussen buitenactiviteiten in de dagopvang en de cognitieve ontwikkeling van kinderen. De onderzoekers stellen zelf dat veel blootstelling aan de natuur een alternatief kan zijn voor medicatie.

‘Dit is echter nog steeds speculatief. (...) De reden waarom buitenomgevingen gunstig zijn voor cognitieve en gedragsontwikkeling blijft onduidelijk en toekomstig onderzoek moet dit probleem aanpakken’, stellen de onderzoekers.

[https://www.researchgate.net/publication/317325405 Time spent outdoors during preschool Links with children%27s cognitive and behavioral development](https://www.researchgate.net/publication/317325405_Time_spent_outdoors_during_preschool_Links_with_children%27s_cognitive_and_behavioral_development)

<https://www.kinderopvangtotaal.nl/kinderdagverblijven/actueel/2017/9/buitenspelen-bevordert-cognitieve-ontwikkeling/>