Wat is de invloed van vrij buitenspelen op school op het mentale welbevinden van kinderen in groep 3 t/m 8?

Beantwoord door Ellen Rohaan (antwoordspecialist) en Petra Poelmans (kennismakelaar Kennisrotonde).

7 februari 2025

KR. 2364

Kort antwoord

Verschillende onderzoeken tonen aan dat buitenspelen bijdraagt aan het verminderen van stress, het verbeteren van sociale vaardigheden, en het vergroten van zelfvertrouwen en veerkracht. De combinatie van fysieke activiteit, sociale interactie en exposure aan natuurlijke omgevingen maakt buitenspelen essentieel voor de algehele ontwikkeling en het welzijn van kinderen.

Antwoord

Een grote meerderheid van de Nederlandse jeugd brengt praktisch de hele dag binnen én zittend door. Tussen 2011 en 2018 steeg het aantal kinderen dat nooit buiten speelt van 10% naar 15% (Lucassen et al., 2020). Bijna 45% van de kinderen van 4 tot 12 jaar voldeed in 2022 níet aan de beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad (CBS, 2023). Ten opzichte van 2021 is er onder de 4- tot 12-jarigen sprake van een daling in het percentage kinderen dat aan de beweegrichtlijn voldoet (van 62,3 % in 2021 naar 56,8 %in 2022). Volgens deze richtlijnen stelt de Gezondheidsraad dat kinderen van 4 tot 18 minstens elke dag een uur moeten bewegen. Hierbij geldt dat lager, vaker en intensiever bewegen extra gezondheidsvoordelen oplevert. Daarnaast zouden kinderen minimaal drie keer per week spierversterkende oefeningen moeten doen en stilzitten vermijden. Kinderen zijn niet alleen minder vaak buiten op straat, ze komen ook minder vaak in de natuur. Dit is zorgwekkend omdat dit veel invloed heeft op de fysieke en mentale gezondheid op middellange en lange termijn (Van Kann, 2023).

Positieve relatie tussen welbevinden en sociaal-emotionele ontwikkeling

Pauzes en buitenspelen lijken positief samen te hangen met het welbevinden van kinderen, zowel fysiek als mentaal. Pauzes, vooral ongestuurd en met vrij spelen, op school houdt verband met de creatieve, sociale en emotionele ontwikkeling van kinderen. Met oog op het welbevinden van kinderen zouden volgens deze studie kinderen niet onthouden moeten worden van pauzes en vrij spelen (Ramstetter et al., 2010).

Buiten spelen houdt daarnaast verband met creativiteit en divergent denken. Dat zou kunnen komen door de interactie met natuurlijke omgevingen. De ervaringen, die vaak meerdere zintuigen prikkelen, zouden het geheugen versterken, doordat ze leiden tot sterkere neurale verbindingen en verbeteren van de

concentratie en aandachtspanne (Howie et al, 2023). Onduidelijk is of hier sprake is van echt oorzakelijke relaties.

De sociaal-emotionele ontwikkeling en het welbevinden wordt door buitenspelen positief gestimuleerd (Gill, 2014). Onderzoek laat zien dat spelen in groepen volgens de kinderen zelf hen helpt om communicatievaardigheden te ontwikkelen en hun empathie te vergroten. Uitdagingen in de natuur, zoals het beklimmen van een heuvel, lijken emotionele veerkracht en zelfvertrouwen te versterken (London et al., 2015).

Spelen in de natuur heeft mogelijk meerwaarde

Het hebben van een sterke verbinding met de natuur lijkt positief samen te hangen met het welbevinden van kinderen en volwassenen. Mensen die een goede band hebben met de natuur voelen zich gelukkiger, staan doelbewuster in het leven en ervaren meer grip op hun omgeving (Chawla et al., 2020; Harvey et al., 2020; Pritchard et al., 2020). Of een sterke verbinding met de natuur de óórzaak is van mentaal welbevinden is echter nog niet wetenschappelijk bewezen.

Natuur daagt uit tot bewegen en zorgt ervoor dat kinderen zich beter kunnen concentreren, meer zelfbeheersing ontwikkelen en minder vaak last hebben van psychische problemen. Een groene omgeving stimuleert bovendien de aandacht, het bezinken van nieuwe informatie en de cognitieve ontwikkeling over het algemeen. Kinderen gaan in de natuur ook gevarieerder spelen: het lokt uit tot bepaald gedrag dat aansluit bij de behoeften en mogelijkheden van het kind en helpt om eigen grenzen te ontdekken. De natuur geeft mensen bovendien vaak een prettig en rustgevend gevoel (Bratman et al., 2015; Gill, 2014; Ulrich et al., 1991).

Zeker avontuurlijk buiten spelen stimuleert het welbevinden

Avontuurlijk (of: risicovol) buiten spelen heeft voor kinderen veel voordelen: ze worden motorisch en sociaal gezonder. Ook zijn er aanwijzingen dat sociale interacties, creativiteit en veerkracht positief worden beïnvloed door risicovol spelen (Brussoni et al., 2015). Een ander onderzoek toont aan dat risicovol spel niet alleen zorgt voor meer fysieke activiteit, maar ook leidt tot veel meer welbevinden en betrokkenheid tijdens het spel dan niet-risicovol spel (Sando et al., 2021).

Bewegen stimuleert de cognitieve functies maar heeft geen effect op schoolprestaties

Bewegen stimuleert en ondersteunt naast de motorische vaardigheden ook cognitieve functies, zoals korte termijn geheugen en selectieve aandacht (o.a. Altenburg, Chinapaw & Singh, 2016; Cotman, Berchtold & Christie, 2007). De relatie tussen bewegen en schoolprestaties is nog niet helemaal uitgekristalliseerd, maar meerdere overzichtsstudies bevestigen wel dat meer bewegen onder schooltijd niet ten koste gaat van leerprestaties. Lees hiervoor meer in het thematisch overzicht over bewegen op school (Bewegen op school | Onderwijskennis).

Geraadpleegde bronnen

Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J., & Singh, A. S. (2016). Effects of one versus two bouts of moderate intensity physical activity on selective attention during a school morning in Dutch primary schoolchildren: A randomized controlled trial. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *19*(10), 820-824.
Bartlett, S., Hart, R., Satterthwaite, D., De la Barra, X., & Missair, A. (2016). *Cities for Children: Children's Rights, Poverty and Urban Management*. Routledge.
Best, J. R. (2010). Effects of physical activity on children's executive function: Contributions of experimental research on aerobic exercise. Developmental review, 30(4), 331-351.
Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J., & Gross, J. J. (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. *Landscape and urban planning*, *138*, 41-50.
Brussoni, M., Gibbons, R., Gray, C., Ishikawa, T., Sandseter, E. B. H., Bienenstock, A., ... & Tremblay, M. S. (2015). What is the relationship between risky outdoor play and health in children? A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, *12*(6), 6423-6454.
Chawla, L., Childhood nature connection and constructive hope: A review of research on connecting with nature and coping with environmental loss. *People and Nature*, 2020. 2(3): p. 619-642.
Centraal Bureau voor de Statistiek (2023). Gezondheidsenquete 2010-2023. CBS
Cotman, C. W., Berchtold, N. C., & Christie, L. A. (2007). Exercise builds brain health: key roles of growth factor cascades and inflammation. Trends in neurosciences, 30(9), 464-472.
Gill, T. (2014). The benefits of children's engagement with nature: A systematic literature review. Children Youth and Environments, 24(2), 10-34.
Gray, P. (2011). The decline of play and the rise of psychopathology in children and adolescents. *American journal of play*, *3*(4), 443-463.
Harvey, C., et al., The good things children notice in nature: An extended framework for reconnecting children with nature. Urban Forestry & Urban Greening, 2020. 49: p. 126573.
Howie, E. K., Perryman, K. L., Moretta, J., & Cameron, L. (2023). Educational outcomes of recess in elementary school children: A mixed-methods systematic review. Plos one, 18(11), e0294340.
London, R. A., Westrich, L., Stokes-Guinan, K., & McLaughlin, M. (2015). Playing fair: The contribution of high-functioning recess to overall school climate in low-income elementary schools. *Journal of school health*, *85*(1), 53-60.
Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D., & McEwan, K. (2020). The relationship between nature connectedness and eudaimonic well-being: A meta-analysis. *Journal of happiness studies*, *21*, 1145-1167.
Ramstetter, C. L., Murray, R., & Garner, A. S. (2010). The crucial role of recess in schools. *Journal of School Health*, *80*(11), 517-526.
Sando, O. J., Kleppe, R., & Sandseter, E. B. H. (2021). Risky Play and Children's Well-Being, Involvement and Physical Activity. Child Indicators Research, 1-17. Risky Play and Children's Well-Being, Involvement and Physical Activity | SpringerLink
Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of environmental psychology*, *11*(3), 201-230.
Van Kann, D. (2023). *Een leven lang bewegen. Complex in al zijn eenvoud.* Lectorale rede. Fontys Hogeschool.

Over deze vraag

Opgesteld door:	Ellen Rohaan (antwoordspecialist), Petra Poelmans (kennismakelaar Kennisrotonde)
Vraagsteller:	docent po
Onderwijssector:	po
Trefwoorden:	buitenspelen, welbevinden,
Referentie:	Kennisrotonde. (2024). *Wat is de invloed van vrij buitenspelen op school op het mentale welbevinden van kinderen in groep 3 t/m 8?* (KR. 2364)

Dit antwoord is gepubliceerd op Kennisrotonde.nl. De Kennisrotonde is samen met NCO en Onderwijskennis een dienst van het NRO.