

EEN KWARTIERTJE RENNEN OP SCHOOL VERHOOGT HET UITHOUDINGSVERMOGEN VAN KINDEREN



Uit onderzoek uitgevoerd door het Mulier Instituut op basisscholen (groep 5-8) in Nederland blijkt dat kinderen die twaalf weken lang, drie of vier keer per week The Daily Mile lopen, hun uithoudingsvermogen verbeteren. Bij de kinderen die The Daily Mile niet uitvoerden met hun klas, bleef het uithoudingsvermogen gelijk.

**3 OF 4
KEER PER WEEK**

12 weken lang
The Daily Mile
lopen verbetert de
conditie.

**GOEDE &
FYSIEKE
GEZONDHEID**

door een verbeterd
uithoudings-
vermogen.



**1
ONDERZOEK**



**9
BASISSCHOLEN**



**659
KINDEREN**

Hoe is dit onderzoek uitgevoerd?

In opdracht van JOGG heeft het Mulier Instituut in 2019 (februari-juli) de effecten van het lopen van The Daily Mile op het uithoudingsvermogen onderzocht. In totaal deden 659 kinderen van negen verschillende basisscholen (groep 5-8) mee. Aan het begin van het onderzoek deden alle kinderen een piepjestest om hun uithoudingsvermogen te meten. Ook vulden de leerkrachten en leerlingen een vragenlijst in over sporten en bewegen. Daarna voerden kinderen op een aantal scholen The Daily Mile wél uit en kinderen op de andere scholen niet. Na twaalf weken werden dezelfde test en de vragenlijsten nog een keer afgenomen.

Het belang van een goed uithoudingsvermogen

Kinderen die regelmatig bewegen zijn gezonder en zitten lekkerder in hun vel dan kinderen die dat niet doen. Door regelmatig op matig tot intensief niveau te bewegen, verbeteren kinderen bovendien hun uithoudingsvermogen. Dat betekent dat zij het bewegen steeds langer kunnen volhouden en daardoor mee kunnen doen met hun vriendjes en vriendinnetjes. Het is makkelijker om te blijven bewegen en goed mee te kunnen doen met bijvoorbeeld de gymles of een pauze activiteit. Een goed uithoudingsvermogen is dus goed voor de mentale en fysieke gezondheid van kinderen.

THE DAILY MILE IS GOED VOOR JE CONDITIE EN DAARNAAST OOK NOG EENS HEEL LEUK

“Het is even iets anders dan school en een frisse neus halen is ook wel fijn!”

-Leerling

56%
VAN DE KINDEREN

die meededen aan het onderzoek vonden het meestal of altijd leuk om The Daily Mile te lopen. Uit hun toelichtingen blijkt dat het fijn is om even uit de les te zijn en een frisse neus te halen, je energie kwijt te kunnen en om aan je conditie te werken. Bovendien was het gezellig, omdat je even niet stil hoefde te zijn.

34%
VAN DE KINDEREN

vond The Daily Mile soms leuk. Uit hun toelichtingen blijkt dat sommige kinderen af en toe moe waren, geen zin hadden, of dat The Daily Mile saai werd omdat ze elke keer dezelfde route liepen.

The Daily Mile kan op veel verschillende manieren worden uitgevoerd. Zo kan je bijvoorbeeld verschillende routes lopen. Daardoor wordt The Daily Mile niet saai. Op thedailymile.nl vindt je inspiratie om The Daily Mile te variëren.

“De kinderen vonden het erg leuk en lekker om tijdens de lessen even een luchtje te scheppen. En dat geldt ook voor mij. Het geeft een beetje ontspanning.”

-Leerkracht

OOK DE LEERKRACHTEN

bleven gemotiveerd voor The Daily Mile. Zij merkten dat kinderen The Daily Mile leuk vonden en het hen hielp om hun energie kwijt te kunnen.

Blij en fittere leerlingen met The Daily Mile

Op meer dan 450 Nederlandse basisscholen is The Daily Mile een korte pauze waarin je beweegt en het brein wakker schudt. Leerlingen en leerkrachten gaan minimaal 3x per week naar buiten om in een kwartier een aantal rondjes te (hard)lopen. Dat is een afstand van ongeveer een mijl (1,6 km).

Loop ook The Daily Mile met jouw school

Wil je meedoen, weten hoe andere scholen The Daily Mile lopen of wil je meer informatie over het onderzoek? Kijk voor tips, inspiratie en de onderzoeksresultaten op thedailymile.nl. Of neem contact op met het The Daily Mile team van JOGG via team@thedailymile.nl

Een onderdeel van



gezonde jeugd
gezonde toekomst

Onderzoek uitgevoerd door



mulier instituut

sportonderzoek voor beleid en samenleving

thedailymile.nl

[f/thedailymile.nl](https://www.facebook.com/thedailymile.nl)

[@thedailymile_nl](https://www.instagram.com/thedailymile_nl)

[@thedailymilenl](https://www.linkedin.com/company/thedailymilenl)