

Vermischtes

Körperliche Fitness fördert Konzentration und verbessert schulische Leistungen von Kindern

Dienstag, 19. April 2022



/dusanpetkovic1, stock.adobe.com

München – Eine Studie der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften an der Technischen Universität München (TUM) untermauert die Bedeutung von Sport und Bewegung bei Kindern.

Laut der Arbeitsgruppe ist die gesundheitsbezogene Lebensqualität von körperlich fitten Grundschulkindern höher als von Kindern, die sportlich weniger leistungsfähig sind. Sie können sich laut der Studie besser konzentrieren und schaffen eher den Sprung auf ein Gymnasium.

Die Arbeit ist im *Journal of Clinical Medicine* erschienen ([DOI: 10.3390/jcm11051326](https://doi.org/10.3390/jcm11051326)).

An der Studie beteiligten sich 3.285 Mädchen und 3.248 Jungen aus dem Berchtesgadener Land. Die Arbeitsgruppe bestimmte die körperliche Kraft und Ausdauer, die Konzentrationsfähigkeit und die gesundheitsbezogene Lebensqualität nach standardisierten Testverfahren. So wurden körperliche Kraft und Ausdauer nach den Kriterien der FitnessGram-Leitlinien gemessen, die Konzentrationsfähigkeit wurde mit dem d2-R Test bestimmt und die gesundheitsbezogene Lebensqualität anhand des sogenannten KINDL-Fragebogens.

Es zeigte sich: Je besser die Fitness der Kinder ist, umso besser können sie sich konzentrieren und umso höher ist auch ihre gesundheitsbezogene Lebensqualität. Dabei schnitten die Jungen bei den Fitnessstests besser ab, während die Mädchen bei den Konzentrations- und Lebensqualitätswerten überlegen waren.

Gleichzeitig erreichten übergewichtige und fettleibige Kinder bei allen Tests für die körperliche Fitness signifikant

schlechtere Ergebnisse als unter- oder normalgewichtige Kinder. Insbesondere bei den adipösen Kindern waren auch die Werte für die gesundheitsbezogene Lebensqualität insgesamt, körperliches Wohlbefinden, Selbstwertgefühl sowie das Wohlbefinden in Freundschaften und Schule deutlich vermindert.

„Umso wichtiger ist es, Kinder frühzeitig motorisch zu fördern, weil sich damit auch die Entwicklung der geistigen Fitness positiv beeinflussen lässt“, sagte Renate Oberhoffer-Fritz, Inhaberin des Lehrstuhls für Präventive Pädiatrie und Dekanin der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften. Dafür sollten Eltern, Schulen, Gemeinden und Sportvereine eng zusammenarbeiten, empfahl die Expertin. © hil/aerzteblatt.de

Alle Rechte vorbehalten. www.aerzteblatt.de