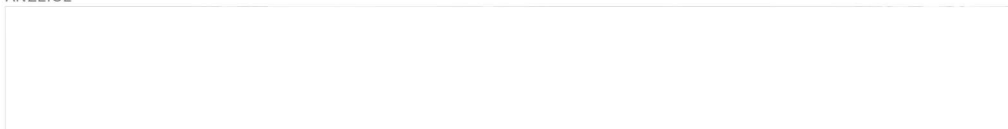


ANZEIGE



Sport & Fitness

Sport steigert bei Kindern die Konzentration

Natascha Koch | 06.04.2022

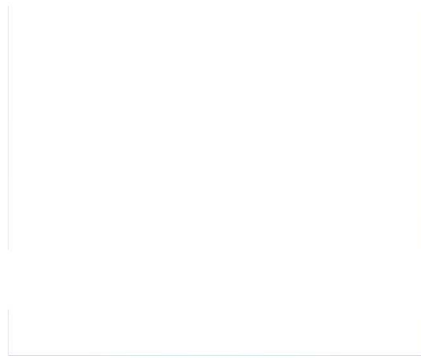
Kinder, die körperlich fit sind, fühlen sich besser und können sich besser konzentrieren. Sie schaffen darüber hinaus auch eher den Sprung auf das Gymnasium als Kinder, die sportlich weniger leistungsfähig sind. Das zeigt eine Studie der Technischen Universität München (TUM).



Körperlich aktive Kinder fühlen sich in der Regel wohler und können sich besser konzentrieren.

© wckiw/iStockphoto

Je besser die Fitness der Kinder ist, umso besser können sie sich konzentrieren und umso höher ist auch ihre Lebensqualität. Ein weiteres Ergebnis der Studie: „Grundschulkinder mit einer guten körperlichen Fitness und Konzentrationsfähigkeit schaffen eher den Sprung auf das Gymnasium“, sagt Prof. Renate Oberhoffer-Fritz, Inhaberin des Lehrstuhls für Präventive Pädiatrie und Dekanin der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften. „Umso wichtiger ist es, Kinder frühzeitig motorisch zu fördern, weil sich damit auch die Entwicklung der geistigen Fitness positiv beeinflussen lässt“, so Oberhoffer-Fritz. Um hierfür flächendeckend ein geeignetes Angebot zu schaffen, sei ein Zusammenwirken von Eltern, Schulen, Gemeinden und Sportvereinen wichtig.



Dr. Thorsten Schulz, Leiter des Studienteams an der TUM ergänzt: „Die Studienergebnisse waren für das Landratsamt Berchtesgadener Land unter anderem auch ein Anlass, seit 2019 allen Erstklässlerinnen und Erstklässlern der Region ein Jahr Mitgliedschaft in einem Sportverein zu schenken. Das ist ein schönes Beispiel dafür, wie verschiedene Akteure zusammenarbeiten und Kinder zum Sport motivieren und verhelfen können.“

An der Studie beteiligten sich 3285 Mädchen und 3248 Jungen aus dem Berchtesgadener Land. Die Schlüsselkriterien, körperliche Kraft und Ausdauer, Konzentrationsfähigkeit und die gesundheitsbezogene Lebensqualität wurden von den Forschenden nach international standardisierten Testverfahren bestimmt.



ANZEIGE