

News November 2015

Langzeiteffekt: Sport verbessert Schulleistungen

Insbesondere Mädchen profitieren in naturwissenschaftlichen Fächern von moderatem bis heftigem körperlichem Training

Sport in der Jugend fördert die schulischen Leistungen und der Effekt ist offenbar sogar längerfristig: Heranwachsende, die sich im Alter von elf Jahren moderat bis exzessiv körperlich betätigen, haben in der Schule noch Jahre später bessere Noten. Diese Tendenz zeigt eine umfangreiche Langzeitstudie auf, die britische Forscher im „British Journal of Sports Medicine“ präsentieren. Insbesondere bei Mädchen geht die erhöhte körperliche Betätigung mit besseren Leistungen in naturwissenschaftlichen Fächern einher.

Langzeitstudie mit 5.000 Schülern

Für ihre Studie hatten die schottischen Forscher zunächst für knapp 5.000 11-jährige Schüler dokumentiert, wie häufig und in welchem Maße sich diese in einem Zeitraum von drei bis sieben Tagen bewegten. Im Anschluss daran wurden die schulischen Leistungen in Englisch, Mathematik und Naturwissenschaften unter die Lupe genommen, die die Teenager im Alter von 11, 13 und 16 Jahren erbracht hatten. Neben dem Grad der körperlichen Bewegung und den Schulnoten wurde auch erhoben, welche Mütter während der Schwangerschaft geraucht hatten und aus welchem wirtschaftlichen und sozialen Milieu die Schüler stammten. Zudem berücksichtigten die Forscher, welche Kinder ein geringes Geburtsgewicht gehabt hatten und bei welchen bereits die Pubertät eingesetzt hatte.

Je früher der Sport, desto besser die Leistungen

Das Ergebnis war eindeutig: Die Schüler, die schon im Alter von 11 Jahren aktiver waren als andere, erbrachten auch in allen getesteten Fächern bessere Leistungen. Dieser Zusammenhang war besonders bei den Mädchen im Bereich Naturwissenschaften deutlich geworden – eine für die Forscher nicht zu unterschätzende Erkenntnis: „Das ist ein wichtiges Ergebnis, vor allem im Lichte der aktuellen Politik in Großbritannien und Europa, Frauen in den Naturwissenschaften zu fördern“, so die Autoren der Studie in einem Artikel im „British Journal of Sports Medicine“.

Schulen und Eltern müssen richtige Voraussetzungen schaffen

Darüber hinaus konnten die Forscher zeigen, dass offenbar auch der Beginn der regelmäßigen sportlichen Aktivität einen Einfluss hat – denn je länger die Kinder bereits körperlich aktiv waren, desto besser waren die Noten. So einfach die Formel „Mehr Bewegung = bessere Noten“ auf den ersten Blick scheint, ist es allerdings den Forschern nach nicht. Stattdessen müsste insbesondere die Politik aktiv werden, um entsprechende Voraussetzungen zu schaffen: „Wenn MVPA (moderat-starke körperliche Aktivität) Einfluss auf akademische Leistungen hat, dann hat dieses wiederum Auswirkungen auf die öffentliche Gesundheits- und Bildungspolitik, da Schulen und Eltern eine sehr wichtige ‚Beteiligung‘ zukommt, indem sie sinnvolle und nachhaltige Maßnahmen bereitstellen müssen, um die körperliche Aktivität der Jugendlichen zu steigern“, so die Autoren laut einem Artikel der „Medical News Today“.

Auszüge: British Journal of Sports Medicine; Wissenschaft aktuell; heilpraxisnet Okt. 2013

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081
MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de