

## Sport verbessert Konzentration und Lebensqualität – Studie belegt positive Wirkung körperlicher Fitness bei Kindern

**Körperlich fitte Grundschul Kinder fühlen sich besser und können sich besser konzentrieren. Sie schaffen eher den Sprung aufs Gymnasium als Kinder, die sportlich weniger leistungsfähig sind. Erstmals belegt dies eine Studie der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften an der Technischen Universität München (TUM).**

Regelmäßige Bewegung hält Kinder gesund und macht sie fit für die Schule. Die Vorteile von Sport sind in zahlreichen Studien belegt. Neu ist der Nachweis des Zusammenhangs von körperlicher Fitness, Konzentration und gesundheitsbezogener Lebensqualität von Grundschulkindern, den ein Forschungsteam der TU München jetzt erbracht hat.

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 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern nach international standardisierten Testverfahren bestimmt.

### **Es ist wichtig, Kinder frühzeitig motorisch zu fördern**

Die Studienergebnisse zeigen: 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 Fitnesstests 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.

### **Sport fördert Sprung aufs Gymnasium**

Ein weiteres wichtiges Ergebnis der Studie: „Grundschul Kinder 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“, sagt Prof. 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.“

Die Daten wurden auf Basis international anerkannter und standardisierter, altersgerechter Tests erhoben. 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 (health related quality of life, HRQOL) anhand des KINDL Fragebogens.

Die Studie wurde in Übereinstimmung mit den Grundsätzen der Deklaration von Helsinki durchgeführt und von der örtlichen [Ethikkommission](#) genehmigt.

In einer weiteren Studie untersuchte das Forschungsteam auch ältere Kinder und Jugendliche auf weiterführenden Schulen. Für diese Daten ist eine weitere wissenschaftliche Veröffentlichung geplant.

### **Originalpublikation:**

K. Köble, T. Postler, R. Oberhoffer-Fritz, T. Schulz  
Better Cardiopulmonary Fitness Is Associated with Improved Concentration Level and Health-Related Quality of Life in Primary School Children  
J. Clin. Med., 2022, 11, 1326 - DOI: 10.3390/jcm11051326

### **Weitere Informationen:**

<https://doi.org/10.3390/jcm11051326> Originalpublikation

<https://www.tum.de/die-tum/aktuelles/pressemitteilungen/details/37318> Presseinformation auf der Website der TUM

<https://www.sg.tum.de/praeventive-paediatric/> Website des Lehrstuhls für Präventive Pädiatrie

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“