

# Körperliche Fitness verbessert Konzentration und Lebensqualität

geschrieben von Redakteur | April 16, 2022



## Studie der TU-München belegt positive Wirkung von Bewegung und Sport auf Kinder

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 Fitnessstests besser ab, während die Mädchen bei den Konzentrations- und Lebensqualitätswerten überlegen waren.

---



# Angeleitete Bewegung in der Frühpädagogik

Immer mehr Kinder zeigen deutlich, dass es ihnen an angeleiteter Bewegung mangelt. Bewegung jedoch ist wesentliches Element für Entwicklung und Wachstum – und sie ist Bedürfnis der Kinder. Deshalb muss unserer bewegungsarmen und reizüberfluteten Welt etwas gegenübergestellt werden: sinnvolles und sinnvoll bewegtes Spiel! Genau damit befasst sich dieses Buch.

Dr. Andrea Falkenberg-Gurges realisierte mit ihren StudentInnen ein Projekt, welches sich mit der Lösung dieses Problems beschäftigte. Die Resultate, erprobt und überarbeitet, stehen hier zur Verfügung. Die dabei entwickelten Bewegungsangebote bilden die Grundlage für die in diesem Buch vorgestellten Spiel- und Körpererfahrungen.

Dr. Andrea Falkenberg-Gurges

[Gefühl bis in die Fingerspitzen – Körpererfahrung in  
Kindergruppen](#)

Broschur, 96 Seiten

ISBN: 978-3-944548-10-4

14,95 Euro

---

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.

## **Ein Jahr Mitgliedschaft im Sportverein geschenkt**

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.

Dr. Andreas Battenberg Corporate Communications Center,  
Technische Universität München