

Gå en tur, og bliv klog

17. juli 2012 kl. 09:24 [2 kommentarer](#)

Det er ikke kun din krop, der lider, når du sidder stille – din hjerne fungerer også meget dårligere.

Af: [Andreas Birger Johansen](#), webredaktør, Norges Idrettshøgskole



Fysisk aktivitet har større påvirkning af, hvordan vi tænker, end de fleste måske tror. (Foto: Colourbox)

Når du sidder stille, skruer dine benmuskler ned for den elektriske aktivitet. Energiforbruget synker til 1 kalorie per minut. Enzymer som nedbryder fedt reduceres med op til 90 procent, og efter to timer er det sunde kolesterol i dit blod dalet med 20 procent.

At sidde er med andre ord ikke godt for din krop, og det vidste du sikkert allerede i forvejen.

Men var du også klar over, hvor meget dårligere din hjerne fungerer, når du er inaktiv?

»Det er ikke bare kroppen, som sover, når du sidder stille – hjernen fungerer også meget dårligere. Når du derimod er aktiv og får hjertefrekvensen op, frigøres neurotransmittere i hjernen. Disse holder os vågne og skarpe,« fortæller forsker Mia Keinänen ved Norges idrettshøgskole.

»Efter et par minutter stimulerer den fysiske aktivitet til produktion af nye nerveceller og dannelse af nye koblinger i hjernen. Dette er et perfekt udgangspunkt for læring,« siger forskeren.

Bevægelse giver nye tanker

Når du er i rolig, repetitiv bevægelse, går din hjerne ind i et slags afslapningsmodus og skaber såkaldte alfabølger. Disse bølger gør, at neuroner, som sidder langt fra hinanden, kobles sammen på nye måder.

De nye koblinger i hjernen skaber gammabølger, som er de kraftigste hjernebølger, vi har. Disse kommer som korte 'flash' - for eksempel når vi brat kommer i tanker om noget, vi har spekuleret over i et stykke tid. Disse mekanismer og nye koblinger giver ny indsigt og nye tanker.

Mia Keinänen vil gerne bevise de positive effekter, som fysisk aktivitet har på hjernen og vores tanker.

I et indledende studie skal hun snart lave hun kvalitative interviews med personer, som har et bevidst forhold til at det at spadserer, og som bruger bevægelserne som et middel til at tænke bedre.



Måske skulle man holde stående møder i fremtiden – man tænker nemlig bedre, når man er i bevægelse. (Foto: Colourbox)

På baggrund af interviewene skal hun så oprette et sæt målekriterier til et mere omfattende studie, som skal bevise effekterne.

Lad børn bevæge sig

I den norske skole, og sikkert også i de fleste skoler verden over, lærer børn i høj grad at sidde roligt på stolen og passivt modtage viden.

»Jeg er ikke glad for, at mine børn skal lære at sidde stille i skolen. At sidde er faktisk farligt. Hvis du sidder i mere end syv timer om dagen, kan fysisk aktivitet ikke opveje de skader, du påfører dig ved at sidde,« hævder Mia Keinänen.

Ud over de tydelige negative effekter som overvægt og muskelplager, er der nemlig også mange mentalt negative effekter forbundet med at sidde stille.

»Når vi nu ved, at fysisk aktivitet stimulerer hjernen – og at sidde stille dræber os – hvorfor skal børn så absolut lære at sidde stille?« undrer Mia Keinänen sig.

Hun har to enkle råd til lærere:

1. **Få børnene op af stolene!** - Hvorfor kan børn ikke brug ståborde i stedet for stole?
2. **Brug fysisk aktivitet i undervisningen!** Mere idræt på skemaet er fint, men det er meget mindre ressourcekrævende at indføre mere bevægelse i andre fag, som for eksempel matematik. Det kan være så enkelt som bare at gå lidt mere!

Bedre skoleresultater

»Min datter kom en dag og fortalte, at der var et problem på skolen, som hun ikke kunne finde løsningen på. Men da hun begyndte at gå hjemad, faldt det pludselig på plads. Og vi har allerede forskning, som viser, at fysisk aktivitet stimulerer hjernen til at udklække nye løsninger, sådan som min datter oplevede,« siger Mia Keinänen.

Hun fortæller om et forsøg fra Illinois, USA, hvor elever fik tilbud om at træne før undervisningen i nogle fag.

De studerende, der valgte at gennemføre aktiviteten, opnåede bedre resultater end kontrolgruppen, der ikke trænede. I læsning lå de aktive elever seks måneder foran klassekammeraternes udvikling, mens de i matematik havde mellem to og fire gange så gode resultater i standardtests.

»Det viser, at fysisk bevægelse har en større indflydelse på læring, end mange er klar over.«

Vi udvikler os i bevægelse



Faren for at eleverne falder i søvn er mindre, hvis de står op. Samtidigt lærer børnene automatisk også mere, når de står, end når de sidder. (Foto: Colourbox)

Vi har udviklet vores måde at tænke på gennem evolutionen. Som jægere var vi nødt til at tænke strategisk for at kunne fange et bytte, som måske var hurtigere end os og fysisk overlegent.

»Vores tænkemåde har altså i høj grad udviklet sig, mens vi har været i bevægelse. Jægerne havde ikke tid til at stoppe og tænke, når han løb i hælene på et dyr. De var nødt til at tage hurtige beslutninger om, hvordan de skulle handle, og dermed tænke strategisk,« siger Mia Keinänen.

Hun mener derfor, at vores hjerne er biologisk lavet til at kunne fungere bedst i en krop, som er aktiv, og som kommunikerer med andre.

Test dig selv

Mia Keinänens kontor er ikke som alle andres. Ud over et almindeligt skrivebord har hun et ståbord og et løbebånd med bordplade på.

»Jeg er fascineret af, hvor meget bedre jeg arbejder, når jeg går samtidigt. Det er ikke bare de fysiske fordele, jeg kan mærke. Hver dag varierer jeg mellem at sidde, gå på løbebåndet eller stå på en balancepude, mens jeg arbejder.«

Ifølge forskeren er det at gå den mest simple måde at komme i det modus, som egner sig bedst til at tænke i.

»Det er så enkelt! Vi må udnytte dette meget bedre end i dag,« siger hun og tilføjer, at hun selvfølgelig har forståelse for, at det kan være svært for folk med et hektisk arbejde og en familie at være nok i bevægelse.

Forskeren mener derfor, at arbejdsgivere og skoler må tilrettelægge mere fysisk aktivitet, fordi det at gå, svømme eller lave en anden form for rolig, repetitiv aktivitet virker bedre end noget andet til at klargøre hjernen til læring.

»Hvis vi kan integrere fysisk aktivitet i vores gøremål og ikke bare have det som en tillægsaktivitet, kan vi tjene meget – både som individer og som samfund. Vi ville få raskere kroppe og bedre hjerner,« opfordrer Mia Keinänen.

© forskning.no Oversættelse: Julie M. Ingemansson

Relaterede artikler

[Motion giver mental gevinst](#)

[Engelske forskere vrøvler om skolemotion](#)

[Bevæg dig og gør din hjerne glad](#)

[Computeren tager kroppen med i skole](#)

[Motion gør dig mere sund end et vægttab](#)