

Fysisk aktivitet i skolen forbedrer børns præstationer

3. januar 2012 kl. 10:47

Hollandske forskere har systematisk gennemgået tidligere undersøgelser af sammenhængen mellem børns fysiske aktivitet i skolen og deres akademiske præstationer, og alt tyder på, at der er en positiv forbindelse.

Det skriver tidsskriftet Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine [ifølge Medicalxpress.com](http://www.medicalxpress.com)

Forskerne gennemgik 14 forskellige studier af sammenhængen mellem fysisk aktivitet og akademiske præstationer, hvoraf de 12 af studierne var fra USA, ét var fra Canada og ét fra Sydafrika.

»Vi har fundet stærke beviser for en betydelig positiv sammenhæng mellem fysisk aktivitet og akademiske præstationer,« lyder udmeldingen fra forskerne.

Resultatet viste, at motion kan gavne de kognitive evner ved blandt andet at:

- Øge blod- og ilt-cirkulationen til hjernen
- Forhøje niveauet af endorfiner
- Mindske stress og give bedre humør
- Medvirke til dannelsen af nye nerveceller

Læs også: [Fysisk aktive børn har større hjerner](#)

URL: <http://videnskab.dk/kort-nyt/fysisk-aktivitet-i-skolen-forbedrer-borns-praestationer>

© Ophavsretten tilhører Videnskab.dk