

**Motion og sundhed:**

## **Idræt gør dig klog**

*Fysisk aktivitet gør dig bedre til at bruge hjernen, uanset om du er barn, voksen eller ældre, viser ny forskning. Men du skal motionere – det er ikke nok at gå en tur.*

Af Marlene Brix og Jonna Toft , Journalister Opdateret tirsdag d. 12-06-2012

### **Kognition**

Kognition betyder tænkning og evne til at lære og erkende.

### **Forebyg demens**

Motion forebygger demens og hjælper hjerneskadede til at genvinde hjernens funktioner.

### **Fakta om fysisk aktivitet**

Fysisk aktivitet har mange positive effekter på kroppens funktioner.

Virkning på hjerte, kredsløb og muskler har været kendt i mange år.

De seneste år har der været meget fokus på den positive indflydelse på stofskiftet og hormon- og immunsystemet.

Mange af de positive virkninger ved fysisk aktivitet aftager efter få uger.

Hvis du helt ophører med at være aktiv, forsvinder effekten inden for 2 til 8 uger afhængig af din form.

### **Forskere enige: Motion virker på hjernen**

En samling forskere fra Danmark og Sverige har fundet dokumenteret sammenhæng mellem motion og læring. På baggrund af vidt forskellige videnskabelige metoder og teorier er de enige om, at fysisk aktivitet fremmer læring - uanset hvor gammel du er.

Forskerne nåede til denne konklusion på en konsensuskonference i Danmark i november 2011, arrangeret af Kulturministeriets Udvalg for Idrætsforskning.

### **Der skal træning til**

”Det er ikke nok at bevæge sig lidt,” siger Jesper Mogensen, professor i kognitiv neurovidenskab ved Københavns Universitet. ”Der skal ekstraordinær fysisk aktivitet til. Fx at en inaktiv person begynder at motionere, eller at du træner hårdere eller på en ny måde.”

Motion gør dig bl.a. bedre til at løse problemer, tænke logisk og bruge hukommelsen. Du løser opgaver hurtigere og bedre, hvis du dyrker motion.

### **Fremmer nervecellernes formbarhed**

Nogle typer motion kræver koordinering, fx step-aerobic, zumba og dans.

Andre kræver holdsamarbejde, fx fodbold og håndbold. Disse motionstyper træner flere funktioner i hjernen, end hvis du blot løber en tur.

Men alle former for motion, hvor kroppen bliver varm og pulsen kommer i vejret, har en markant, positiv effekt: De fremmer nervecellernes formbarhed og fleksibilitet. Og dét er vigtigt, når vi skal lære noget.

Desuden fremmer motion bl.a. stoffet BDNF i hjernen. BDNF sørger for, at de velfungerende nerveceller bevares. Vi skal have et vist niveau af BDNF i hjernen for at kognitive processer som læring og problemløsning fungerer.

## 6 fordele ved fysisk aktivitet

Forskernes konklusion om, at der er sammenhæng mellem fysisk aktivitet og læring, bygger på at:

1. Fysisk aktivitet forbedrer kognition - det er sandsynliggjort i forhold til problemløsning, logisk tænkning, rumopfattelse, sproglige færdigheder, arbejdshukommelse, selvopfattelse og opmærksomhed.
2. Fysisk aktivitet kan være et redskab til positivt at udvikle mentale, emotionelle og sociale processer.
3. Fysisk aktivitet øger dannelsen af stoffer, der kan fremme hjernens strukturelle og funktionelle ændring gennem læring og erfaring.
4. Læring fremmes bedst, hvis den fysiske aktivitet er udfordrende, varieret og indebærer succesoplevelse.
5. Fysisk aktivitet øger hjernens modstandsevne mod kognitiv svækkelse som følge af alder og sygdom.
6. Fysisk aktivitet integreret i undervisning ud over idrætsundervisning fremmer læring.

## Idræt giver større indlæringsevne i skolen

Der er gennemført mange undersøgelser i skoleverdenen om betydningen af fysisk aktivitet over for børns indlæringsevne.

Mads Hermansen, professor og institutleder ved Institut for Psykologi ved Syddansk Universitet, har haft adgang til de data, der er indsamlet på en række skoler i København. Han konkluderer, at idræt påvirker:

**Selvværd:** Idrætsundervisning er en af de betydningsfuldt boostende faktorer i forhold til selvværd og positiv skolefortælling.

**Mobning:** Graden af mobning reduceres i takt med, at man bevæger sig i skolen.

**Helbred:** Oplevelsen af et godt helbred hænger signifikant sammen med, om man går til idræt uden for skolen.