

## Περισσότερη γυμναστική στο σχολείο για πιο γερά παιδιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Περισσότερος χρόνος στο μάθημα γυμναστικής στο σχολείο βοηθά τους μαθητές να αναπτύσσουν μυϊκή ισχύ και δεν αυξάνει τον κίνδυνο καταγμάτων, ανακάλυψε νέα έρευνα.

Περισσότερος χρόνος στο μάθημα γυμναστικής στο σχολείο βοηθά τους μαθητές να αναπτύσσουν μυϊκή ισχύ και δεν αυξάνει τον κίνδυνο καταγμάτων, ανακάλυψε νέα έρευνα.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε περισσότερα από 900 κορίτσια και αγόρια σε σχολείο της Σουηδίας, που ασκούσαν μέχρι 200 λεπτά την εβδομάδα για 2 χρόνια. Ομάδα ελέγχου μαθητών συνέχισε να ασκείται 60 λεπτά την εβδομάδα.

Τα παιδιά που είχαν περισσότερο χρόνο σωματικής άσκησης ανέπτυξαν περισσότερη μυϊκή μάζα και δύναμη σε σχέση με όσα ανήκαν στην ομάδα ελέγχου, σύμφωνα με την έρευνα που δημοσιεύεται στο περιοδικό 'Medicine & Science in Sports and Exercise.'

Ο Dr. Bjarne Lofgren, του Lund University, δήλωσε ότι τα ευρήματα μπορεί να έχουν σημαντικές προεκτάσεις στις οδηγίες και συστάσεις για τη δημόσια υγείας, όσον αφορά την άσκηση στο σχολείο. Πρόσθεσε ότι η τακτική άσκηση άρσης βαρών έχει φανεί πως βελτιώνει σταθερά την οστική μάζα, τη δομή και τη δύναμη στην παιδική ηλικία και εφηβεία.

Μπορεί επίσης να βοηθήσει να μειωθεί ο κίνδυνος μυοσκελετικών νόσων αργότερα στα ενήλικα χρόνια.

Προηγούμενες έρευνες έδειξαν ότι οι μαθητές που ασκούσαν περισσότερο είχαν καλύτερη επίδοση στην τάξη.

**Πηγές:** 'Medicine & Science in Sports and Exercise.-[iatronet.gr](http://iatronet.gr)