

El contenido de esta página requiere una versión más reciente de Adobe Flash Player.



Acceso Club  

Actualidad	Actividades	Bolsa de empleo	Colaboraciones	Contacta	Deportemadrid	Deportistas	Documentación	EGC
Empresas del deporte	Enlaces	Entrevistas	Formación	Multimedia	Municipios	Nombramientos	Publicidad en Munideporte	Radio Marca

-  Andalucía
-  Aragón
-  Asturias
-  Balears
-  C. La Mancha
-  C. y León
-  Canarias
-  Cantabria
-  Cataluña
-  Ceuta
-  Extremadura
-  Galicia
-  La Rioja
-  Madrid
-  Melilla
-  Murcia
-  Navarra
-  País Vasco
-  Valencia

Jueves, 25/02/2016

Estudio de la Universidad Internacional de Valencia (VIU)

08/01/2016

El ejercicio físico mejora el rendimiento académico de los niños

Un estudio publicado por la Universidad Internacional de Valencia (VIU), al hilo de trabajos precedentes, establece una relación directa y positiva entre el ejercicio físico diario y el rendimiento académico de los adolescentes. El informe revela una mayor capacidad de atención, memoria, aprendizaje y salud. Munideporte le ofrece el trabajo.

El entrenamiento aeróbico de intensidad moderada de tres días por semana durante un año, contribuye al aumento de hasta un 2% del volumen del hipocampo, acompañado de un incremento de la memoria espacial, el flujo sanguíneo, la asignación de nutrientes y de los niveles de proteína y del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF).

Francesc Llorens, autor del estudio y profesor del Grado de Educación Infantil y Primaria y del Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, FP y Enseñanza de Idiomas de la Universidad Internacional de Valencia, ha remarcado este último aspecto, ya que ese incremento del BDNF repercute en que "las conexiones y la plasticidad neural sean mejores", lo cual influye positivamente en la memoria y el aprendizaje y, por extensión, en el rendimiento académico.

Gracias a esos avances, se producen mejoras en las funciones ejecutivas básicas, como la capacidad de inhibición, la memoria o la flexibilidad cognitiva, que son imprescindibles para el buen desarrollo académico y personal de los alumnos. Según Llorens, "hemos observado en muchos estudios que esa actividad física también repercute positivamente en la salud mental". De hecho, practicar deporte en intensidades aeróbicas moderadas reduce el estrés, la ansiedad y, en general, propicia "unos estados de ánimo mejores".

Sin embargo, estos datos se enfrentan a la realidad de sociedades como la española, donde el sedentarismo sigue creciendo. Algo que se aprecia en el preocupante y paulatino abandono de la práctica de deporte en los escolares con la llegada a la adolescencia. Los porcentajes de práctica de deporte pasan de un 64 por ciento en niños con edades de entre 6-7 años a un 50 por ciento en adolescente de 16-18 años. Además, destaca que las cifras son más alarmantes en las chicas, ya que mientras pasan de un 63% a los diez años a un 35% a los 18, en los chicos el descenso es del 78% al 64%.

Para Llorens, es de "vital importancia crear proyectos de intervención para incluir la práctica de actividad física dentro de las escuelas. De este modo, generaríamos una población físicamente activa, lo que repercutirá positivamente en la salud mental y en el rendimiento académico e nuestros estudiantes". En su opinión, se trata de dar peso curricular a la educación física. "Lo ideal sería una sesión diaria de 45-60 minutos, pero como quizá sea complicado, lo mínimo exigible serían cuatro sesiones de 45 minutos a la semana -el doble de lo disponible actualmente-".

Para acceder al estudio completo, pinche [aquí](#).

Munideporte.com

 [Twittear](#)  [Me gusta](#) 10 10

Comentarios

No existen comentarios aún para esta noticia.

- Nace la Fatball League, un torneo de fútbol para personas con obesidad
- La falta de actividad física causa más muertes que la obesidad
- La FEMP recomienda mejorar la actividad física de los mayores
- Seguridad en internet, Navafría, Nadal y las competiciones europeas
- Lidia Valentín y nuevas historias en el programa 16 de Madrid se Mueve
- El ejercicio podría acortar la recuperación del tendón rotuliano
- Investigan si el running podría ralentizar el desarrollo del cáncer
- El Ministerio de Sanidad y el CSD elaborarán una guía contra el zika
- Perú inicia campaña en las playas para reducir la alta obesidad
- Los gimnasios Low Cost crecen un 17,5% en España y suben precios



- ENLACES DE INTERÉS
- AÑADIR MUNICIPIO
- BOLSA DE EMPLEO



Envia a un amigo

De

Para (Email)

Dedicatoria

Enviar

