Terra Noticias / Europa Press

Miércoles 30 de Septiembre de 2009 14:44

La práctica continuada de deportes en los niños mejora de un 15 a un 25% su atención, según un estudio de la UCV

La práctica continuada y sistemática de actividades físico deportivas en los niños mejora su rendimiento atencional entre un 15 y un 25 por ciento, según refleja un estudio que acaba de publicar el Instituto Universitario de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir (UCV).

La investigación, realizada por la profesora Consuelo Moratal y dirigida por el profesor Florentino Huertas, demuestra, mediante un estudio realizado con escolares de un colegio público valenciano y niños de la Escuela de Fútbol del Valencia Club de Fútbol (CF), todos ellos entre 10 y 12 años, que 'la práctica físico deportiva produce mejoras significativas en el funcionamiento cognitivo de los niños', según señaló Consuelo Moratal.

Según los datos del estudio, 'los escolares que practican deporte de forma regular y planificada se muestran un 15 por ciento más rápidos que los demás en tiempo de reacción'. Asimismo, los niños cuya práctica de actividad físico deportiva era muy reducida registran un 7 por ciento de errores más en las respuestas que los que practican de forma más asidua.

Otro de los datos que aparece en esta investigación es que los escolares que practican deportes colectivos como el fútbol, baloncesto, balonmano o hockey, 'parecen mejorar su capacidad de diferenciar estímulos relevantes y no relevantes en un 25 por ciento respecto a los que practican deportes individuales como la natación, el atletismo o el ciclismo, por ejemplo'.

De igual forma, 'la capacidad de resolución de conflictos entre estímulos similares es, aproximadamente, un 15 por ciento mejor en los niños deportistas que en el otro grupo de escolares', han precisado.

Partiendo de la identificación del tiempo dedicado por cada escolar a la práctica de actividades físicas o deportivas, tanto en modalidad individual como colectiva, los autores del estudio implicaron a los niños en una tarea experimental 'en la que se recogieron los tiempos de reacción y precisión de la respuesta a una serie de estímulos visuales'.

Con esta tarea los investigadores han podido medir 'tres funciones atencionales como son el nivel de alerta -relacionada con la capacidad de ser estimulado con estímulos sonoros novedosos-, la orientación atencional -relacionada con la capacidad de distracción de los niños con estímulos irrelevantes para la tarea principal-, y la resolución de conflictos -relacionada con el pensamiento estratégico y selección de respuesta', añadió.

De esta forma, los resultados muestran que los niños que practicaban sistemáticamente actividad físico deportiva, 'en este caso, los futbolistas del Valencia CF, fueron más rápidos y precisos que los escolares cuya práctica no era sistematizada', comentó.

PROGRAMA ENTRENAMIENTO

El grupo de niños del Valencia CF asistían a un programa de entrenamiento planificado durante 3 días a la semana, con una duración de 90 minutos por sesión, más un partido semanal. Este programa está 'dirigido y supervisado por profesionales cualificados' como maestros y licenciados en educación física o técnicos deportivos.

Mientras que el otro grupo de escolares 'sólo participaban en las clases de educación física o, en algunos casos, otras actividades físico deportivas, pero durante menos de 5 horas semanales', según los expertos.

A su vez, al analizar únicamente los datos de los escolares también se ha podido comprobar que, 'aquellos que practicaban actividad físico deportiva más horas a la semana -siempre menos de 5 horas- también tenían un mejor rendimiento atencional que los que no lo hacían', han subrayado los profesores Huertas y Moratal.

Este estudio, en el que también participa el Departamento de Psicología Experimental de la Universidad de Granada, forma parte de un proyecto bianual I+D+i para equipos de investigación emergentes titulado 'Estudio del efecto de la fatiga sobre las diferentes redes atencionales (alerta, orientación y control ejecutivo) sobre el rendimiento motor en diferentes contextos' y que está financiado por la Conselleria de Educación.

Igualmente, la investigación se completa con el estudio de los procesos atencionales en ciclistas del equipo español de pista, jóvenes jugadores del Pamesa Basket Valencia y estudiantes de la Universidad Católica de Valencia

Terra | Noticias:
Noticias | Inicio | España | Mundo | Local | Sucesos | Gente y Cultura | Especiales | Vídeos | Fotos |

RSS Terra Noticias | Página Inicio Terra Noticias | Mapa Web |

Otros enlaces:
Conoce Terra en otros países | Aviso e Información legales | Anúnciate | Política de privacidad | Copyright 2009 | Telefónica de España, S.A.U |