



Un fin de semana, viajando gratis,
se ve con otros ojos.



Login - Registrarse
Viernes, 2/10/2009 10:19

Inicio La SER Noticias Deportes Escucha Participa El pulsómetro Vídeos Widgets Lo más

España Internacional **Sociedad** Tecnología Economía Cultura

SALUD

El deporte habitual en niños mejora su atención

Los escolares que practican deporte de forma regular y planificada reaccionan más rápido en un 15%

EP 01-10-2009

La práctica continuada y sistemática de actividades físico deportivas en los niños mejora su capacidad de atención 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)**.



Si ya eres usuario introduce tus datos

Usuario

Contraseña

[Olvídate mi contraseña](#)

NOTICIAS

Lo último Lo más

Alerta ante el incremento de casos de anorexia entre los jubilados

Berlusconi, "indignado" por una entrevista a la prostituta D'Addario en la televisión pública

Alberto Ruiz Gallardón en Hoy por Hoy

80.367 nuevos parados en septiembre

Muere un camionero al ser atropellado por otro con quien había discutido

Se reanuda la búsqueda de supervivientes en Sumatra tras el terremoto

Europa, pendiente del veredicto irlandés sobre el Tratado de Lisboa

Ocho citas exclusivas con Alejandro Sanz

La canción 'Beds are Burning' promovida por Kofi Annan

Kofi Annan lanza la canción 'Beds are Burning' para pedir "justicia climática"

[más noticias](#)

Vota Resultado 8 votos [compartir](#) 3 comentar

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% más rápidos que los demás en tiempo de reacción"**. Asimismo, los niños cuya práctica de actividad físico deportiva era muy reducida registran un 7% 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% 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% 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 de 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.

El contacto directo con la nicotina puede provocar irritación de los tejidos

Una vida sana ayuda a prevenir el cáncer de mama

Un tercio de casos de malaria en bebés africanos podría evitarse

El consumo de alcohol en el embarazo, causa principal de defectos congénitos

El control de humedad y temperatura en el trabajo, clave para prevenir la gripe

Los farmacéuticos extremeños elaboran un jarabe para combatir la gripe A

Fármacos para la diabetes 2 aumentan el riesgo de fracturas óseas

Dos millones de españoles usan la bicicleta a diario

Alerta ante el incremento de casos de anorexia entre los jubilados

La leche materna debe tomarse a la misma hora en que fue extraída

empleo.elpais.com

Mayores de 45

Canal Verano

En tu tiempo libre

Ingenieros/Técnicos

Hostelería

Estudios básicos

Transporte

Comercial

Tecnología

[Ver más ofertas](#)