



Pensada para el Mundo Real

+ Información



¡Matricúlate!

INICIO AGENDA CULTURA NOVA CIENCIA UNIVERSIDAD CONOCE ALMERÍA CIENCIA MEDIO AMBIENTE EMPRENDE VIVIENDA SALUD FOTOGALERÍA MOTOR OPINIÓN

Última Hora

Presentación de la Carrera Popular Ciudad de Roquetas. Miércoles, 12,30 h

MARTES, 12 MARZO 2013



# El deporte beneficia a la capacidad para mantener la atención

Escrito por Martín Corpas Martes, 12 de Marzo de 2013 09:49



Nuevas evidencias científicas parecen confirmar la famosa cita romana "Mens sana in corpore sano". Investigadores de la Universidad de Granada han demostrado que las personas que practican habitualmente deporte presentan un mejor rendimiento cognitivo que las que tienen una mala condición física. Concretamente, los datos de esta investigación indican que tienen una mejor atención sostenida (reaccionan más rápidamente ante un estímulo externo presentado de forma impredecible en una tarea monótona), así como un funcionamiento más eficiente de su sistema nervioso autónomo ante cargas cognitivas prolongadas en el tiempo.

En un artículo publicado en el último número la prestigiosa revista Plos One, los científicos han comparado el rendimiento cognitivo en mecanismos específicos tales como atención sostenida, orientación de la atención en el tiempo (generar expectativas de cuándo va a ocurrir un evento) y percepción del tiempo.

Para ello, trabajaron con una población formada por 28 jóvenes varones. De ellos, 14 fueron estudiantes de la universidad de Granada entre 17 y 23 años, y presentaban un bajo nivel de aptitud física (de acuerdo con los valores normativos establecidos por el Colegio Americano de Medicina del Deporte). Los 14 restantes tenían entre 18 y 29 años, y un alto nivel de aptitud física: 11 pertenecen a la Federación de Ciclismo Sub-23 de Andalucía, y los otros 3 son alumnos de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Granada.

Según investigaciones previas, entre los numerosos beneficios que reporta la práctica regular de actividad física, destaca una mejora del tono vagal (funcionamiento más eficiente del sistema nervioso autónomo; mayor variabilidad de la frecuencia cardíaca), e incluso parece estar relacionada con adaptaciones estructurales y funcionales sobre el sistema nervioso central (por ejemplo, el deporte previene la neurodegeneración, promueve la neurogénesis y el crecimiento de capilares sanguíneos en zonas como hipocampo, córtex, cerebelo y ganglios de la base).

## Tiempos de reacción más rápidos

El artículo publicado por los investigadores de la UGR ha revelado que el grupo con un mayor nivel de condición física presentó un mejor rendimiento cognitivo de

COMPARTE ESTA NOTICIA

0

Buscar  Buscar

ÚLTIMO NÚMERO DE NOVACIENCIA

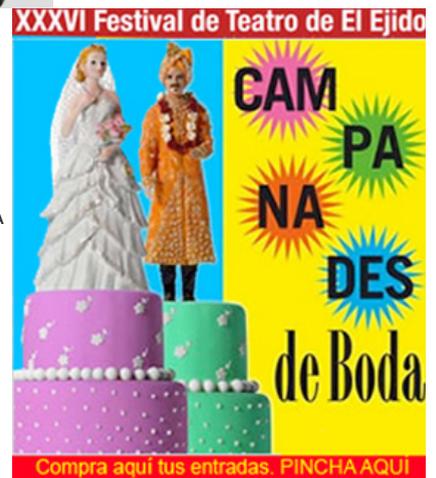


Nova Ciencia N°88. Marzo 2013.

DESCÁRGATELA GRATIS. PINCHA AQUÍ. [Visita nuestro perfil en ISSUU](#)

ÚLTIMAS NOTICIAS

- ▶ **Lary León, mensaje optimista y de superación en Verdiblanca**
- ▶ **El primer tramo hacia Santiago**
- ▶ **Poética en la pintura de Carmen López**
- ▶ **El deporte beneficia a la capacidad para mantener la atención**
- ▶ **Últimos día para solicitar las becas de la Fundación Eduarda Justo**



V Foro del Futuro

El futuro de la energía

Una industria de un trillón de euros

Sede de Cajamar (Pza. Barcelona, 5) 26 de febrero, 18 horas



TODA LA ESENCIA DE BMW DESDE 18.700 €

La esencia es la naturaleza de las cosas. Es lo invaluable. Lo que permanece. Es aquello que hace que alguien o algo sea lo que es. Y para que sigas disfrutando de la esencia de BMW, otros temas el nuevo BMW Serie 1 Essential Edition equipado con todo lo que necesitas.

- Radio BMW Professional con pantalla plana 6,5" de 61 W
- Sistema de manos libres Bluetooth con conexión USB
- Volante de cuero multifunción
- BMW Live con acceso a internet
- Control de estabilidad de 50"
- Climatizador automático bizona

NUEVO BMW SERIE 1 ESSENTIAL EDITION CON PLAN PIVE DESDE 18.700 € CON MANTENIMIENTO INCLUIDO

Financiación con BMW Bank