




iRecuerda!
Las familias con **Alzheimer** necesitan tu ayuda.

Marketplace: Seguros Pisos Ahorro Móviles Rutas Apuestas

Mucho más que **RECETAS**



CARRIE & SERENA

20minutos.tv Listas laBlogoteca Minutecas



Descárgala gratis aquí

Portada Nacional Internacional Economía Tu ciudad Deportes Tecnología & Internet Artes Gente y TV Comunidad20 Blogs

Andalucía Aragón Asturias Barcelona/Cataluña Castilla y León C.Valenciana Galicia Madrid P.Vasco Reg.Murcia Otras ciudades

Videojuegos Moda y belleza Motor Viajes Vivienda Empleo Juegos 20 minutos EE UU 20 minutos México Edición impresa Servicios

Granada

Demuestran que las personas que practican habitualmente deporte mantienen mejor la atención que las que no

Investigadores de la Universidad de Granada (UGR) 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.



Poca actividad social
¿Qué es esto?



Seguir a @20m | Twittear 1 | Me gusta 0

EUROPA PRESS. 12.03.2013

Investigadores de la Universidad de Granada (UGR) 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.



Ampliar foto

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, informa la UGR en un comunicado.

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 buen nivel

↓ PUBLICIDAD ↓



Curso escolar 2013/14

LA EDUCACIÓN, el comienzo de TODO



Del 1 al 31 de Marzo tienes de plazo para iniciar el proceso de escolarización de tu hijo o hija en el sistema educativo andaluz.

Solicita plaza en tu centro escolar más próximo.

www.juntadeandalucia.es/educacion

Infórmate en:

900 848 000



Noticias de Tu ciudad

Granada Andalucía

El arzobispo destaca la cercanía a la Iglesia del primer Papa "que pertenece al Nuevo Mundo"

La Peza declara día de luto oficial por la muerte de un hombre al cruzar el río Fardes, exconcejal del PSOE

Muere un hombre al intentar cruzar un río con su coche

El Ayuntamiento de Maracena pedirá a Fomento el soterramiento del AVE a su paso por el municipio

de condición física mostró un mejor rendimiento cognitivo de manera específica en la tarea de atención sostenida respecto al grupo de hábitos de vida sedentarios, obteniendo tiempos de reacción más rápidos. No se encontraron diferencias en las otras dos tareas cognitivas.

Sin duda, uno de los resultados más interesantes ha sido mostrar cómo la ejecución de cada una de las tres tareas cognitivas afectaba al funcionamiento del sistema nervioso autónomo (medido a partir de cambios en la variabilidad de la frecuencia cardíaca) de forma diferente.

Así, la tarea de percepción temporal fue la que más afectó a la variabilidad de la frecuencia cardíaca (mayor reducción), siendo la tarea de atención sostenida la que menos efecto tuvo sobre este índice autonómico. Además, los datos mostraron un decremento general de la variabilidad de la frecuencia cardíaca con el paso del tiempo realizando las tareas, que únicamente afectó al grupo de participantes sedentarios.

"Por tanto, es importante destacar que tanto los resultados fisiológicos como comportamentales obtenidos en nuestro estudio sugieren que el principal beneficio obtenido como resultado del buen nivel de condición física de nuestros participantes ciclistas provocado por la práctica regular de ejercicio pareció estar asociado con los procesos que implican la atención sostenida", explica el autor principal del artículo, Antonio Luque Casado, del Departamento de Psicología Experimental de la UGR.

No obstante, los investigadores advierten que se trata de un primer estudio preliminar, "y son necesarias futuras investigaciones para poder confirmar estos primeros hallazgos". Con este objetivo, los científicos de la UGR trabajan actualmente en esta línea de trabajo, evaluando diferentes grupos poblacionales, con la idea futura de incorporar técnicas de registro electrofisiológico y de análisis más potentes, como el electroencefalograma.

Consulta aquí [más noticias de Granada](#).

Encuentra tu casa en el portal inmobiliario líder en España



Nuevo iPad Mini €45.95?

Los españoles consiguen chollos aprovechando un extraño vacío legal. Los expertos explican como



Calcula seguro de coche

Con Acierto.com pagarás hasta 500€ menos. Encuentra el más barato en sólo 3 min.



Curso Aplicaciones Móvil

Aprende la Gestión y Estrategia de un proyecto de desarrollo de Apps. ¡Solicita Información!

Publicidad Ligatus

Relacionadas en 20minutos.es

Un estudio demuestra que los hombres y las mujeres experimentan las mismas fantasías sexuales (29/06/12)

Muestran con el uso de simuladores de motos "pioneros" que las emociones influyen en la conducción (22/12/11)

Demuestran que la depresión altera la calidad de vida y los síntomas de las mujeres con cáncer de mama (07/04/11)

Además en 20minutos.es

VIVIENDA Y HOGAR



La UE dice que la ley española de desahucios es ilegal

VITORIA



El Parlamento Vasco pide la derogación de la doctrina Parot

TECNOLOGÍA



Amazon lanza el Kindle Fire HD de 8,9 pulgadas en España

ECONOMÍA



España coloca 803 millones a largo plazo al interés más bajo desde 2010

Pisos Calcula tu ruta **Coches**

Marca Selecciona Modelo Selecciona

Desde € Selecciona Hasta € Selecciona

teVENDOesteCOCHE.com

El tiempo en Granada

Hoy 14 Mar		Mañana 15 Mar		Sábado 16 Mar		Domingo 17 Mar	
Min -3°	Max 9°	Min -1°	Max 13°	Min 5°	Max 17°	Min 8°	Max 16°
15 km/h		6 km/h		12 km/h		16 km/h	
0 mm		0 mm		0 mm		5,4 mm	

© tiempoytemperatura.es, FORECA

Introduce un lugar

Buscar

Proporcionado por: **renfe**

ECO

®

Poca actividad social
¿Qué es esto?

Comentarios (0) Correcciones (0) 20minutos.es responde(0) Facebook

Sin comentarios

Suscribirse por RSS