

ÚLTIMAS NOTICIAS DE GRANADA 11:45

Demuestran que las personas que practican deporte mantienen mejor la atención

Agencia EFE

Granada, 12 mar (EFE).- 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.

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 científico, 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 y, 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 pertenecían a la Federación de Ciclismo Sub-23 de Andalucía, y los otros 3 eran 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.

El artículo publicado por los investigadores ha revelado que el grupo con buen nivel 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 y no se encontraron diferencias en las otras dos tareas cognitivas.

Publicidad

**Explora ahora Escocia**

Descubre la flora y fauna de Escocia por ti mismo. ¡Acércate a la naturaleza salvaje!

www.visitscotland.es**Calcula tu seguro en 2min**

Porque te importa llegar siempre a tiempo te importa tener asistencia 24h

www.genesis.es**Nuevo Opel Astra**

Aprovecha el Plan PIVE de Opel y llévate el Nuevo Astra por 14.900€.

www.opel.es

pm

Powered by SARENET

ideal.es

© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal

Registro Mercantil de Granada, Tomo 924, Libro 0, Folio 64, Sección 8, Hoja GR17840, Inscripción 1ª C.I.F.: B18553883 Domicilio social en C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA 18210 Peligros (Granada) Correo electrónico de contacto: idealdigital@ideal.es Copyright © Ideal Comunicación Digital S.L.U., Granada, 2008. Incluye contenidos de la empresa citada, del diario IDEAL editado por Corporación de Medios de Andalucía y en su caso, de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:

Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin

ENLACES VOCENTO

ABC.es
El Correo
Elnortedecastilla.es
Elcomercio.es
SUR.es
Qué.es
La Voz Digital
ABC Punto Radio
hoyCinema
Infoempleo
Autocasion
Mujerhoy

Hoy Digital
La Rioja.com
DiarioVasco.com
Ideal digital
Las Provincias
El Diario Montañés
Laverdad.es
Finanzas
hoyMotor
Guía TV
11870.com