

7€ MES 1GB 1CENT 1MIN amena.com
sin límites sin compromisos [la quiero](#)

CANAL DE FORMACIÓN DE **teinteresa.es**
TE AYUDAMOS A ENCONTRAR TRABAJO
Cursos, Masters, Oposiciones
Carreras Universitarias **¡Infórmate Ya!**
Cursos Subvencionados

Mira esto: [Esquelas](#) | [Fotogalerías](#) | [Kit Buenos Días](#) | [Pregunta al Médico](#)

Me gusta

[Entrar](#) [Registrarse](#)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--------|--------|----------|---------|-----------|-----------|---------|---------|---------|----------|-------|--------|-------|-------|
| Portada | España | Mundo | Política | Dinero | Deportes | El Tiempo | Salud | Sucesos | Tierra | Ciencia | Educa | Empleo | Motor | Tecno |
| Ocio | | | | | | | | | | | | | | |
| Gente | Tele | Música | Cine | Cultura | Increíble | Moda | Belleza | Players | Familia | Religión | Local | | | |
| Y Además | | | | | | | | | | | | | | |

[Inicio](#) [Local](#) [Andalucía](#) [Córdoba](#) | [Sevilla](#)

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

12/03/2013 - EUROPA PRESS, GRANADA

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.

Me gusta

[Deja tu comentario](#)



ÚLTIMA HORA

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

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

AL MINUTO

- 12:18 **El Gobierno nipón espera avanzar en sus relaciones con el Vaticano**
- 12:17 **Duran destaca la sencillez del Papa y pide que sea consciente de la evolución de los tiempos**
- 12:16 **Díaz pide al PP-A que "oiga a la calle" y critica que considere las manifestaciones del 28F como "algaradas callejeras"**

KIT BUENOS DÍAS

¡SUSCRÍBETE!
gratis
Tu primer encuentro con la información

LO MÁS

1 / 5

- Un matrimonio granadino patenta el denominado 'Queso de las setas' para el cultivo de estos hongos en casa**
- Tico Medina lleva 'Los granos de mi Granada' a Piñar, su pueblo natal**
-

PP llevará al Parlamento andaluz la "defensa" del patrimonio histórico de Baza
Frenan el desahucio de una mujer víctima de malos tratos y de su hijo menor en el Zaidín

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 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.



Pedales de Granada oferta una ruta turística en bicicleta de 233 kilómetros por Sierra Nevada

4



A disposición judicial un joven furtivo por la caza ilegal de jilgueros en Motril

5



La estación de Sierra Nevada encara la Copa del Mundo como consolidación de su nueva estructura

6



El XVIII Salón Internacional del Cómic se inaugura este viernes con la asistencia del creador de 'Mafalda'

SÍGUENOS EN...


 0

Deja tu comentario



Estudia Project Management

Quieres dirigir los proyectos de tu empresa? ¡Desarrolla tus habilidades directivas y técnicas!



El nuevo iPad - €52.90?

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



Ser Agente de bolsa

Ganar dinero en la Bolsa de valores. No necesitas experiencia! Más de 250€ al día desde la casa

Publicidad Ligatus

EL MEJOR EQUIPO MÉDICO
RESUELVE TUS DUDAS
PREGUNTA AL MÉDICO
 preguntalmedico.com

LOCAL

Pulsa en el mapa para acceder a las noticias de tu comunidad



OTRAS NOTICIAS

Prisión provisional para el acusado de apuñalar a su exmujer por tentativa de asesinato
El TSJA atribuye las cuatro 'macrocausas' a la juez Alaya instándole a que "no se dilate" su instrucción

El TSJA acepta atribuir a Alaya las cuatro 'macrocausas' que investigaba y un juez de refuerzo

Los vecinos se concentran en repulsa por la agresión a la mujer apuñalada por su expareja