

Los adolescentes que hacen ejercicio sacan mejores notas

Los adolescentes que hacen más ejercicio físico en el instituto sacan mejores notas y tienen un mejor rendimiento cognitivo, lo que implica aspectos como la capacidad verbal y no verbal, el razonamiento abstracto, la capacidad espacial, el razonamiento verbal y la habilidad numérica.

Así lo ha confirmado un estudio realizado por un grupo de científicos españoles, entre los que se encuentran tres investigadores de la Universidad de Granada.

El objetivo de este trabajo, publicado en el último número de *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, era analizar los efectos de un programa de intervención escolar, denominado Eufit y centrado en aumentar el número de clases de Educación Física por semana y la intensidad de las mismas en un instituto de Murcia. Para ello, sus autores trabajaron con una muestra formada por 67 adolescentes de entre 12 y 14 años, de ambos sexos (43 chicos y 24 chicas), que se dividió en tres grupos distintos.

El primero de ellos actuó como grupo control (no se intervino en él), y siguió practicando con normalidad sus clases de Educación Física, esto es, dos sesiones de 55 minutos a la semana, incluido el tiempo de desplazamiento a las instalaciones, cambio de ropa y aseo después de la práctica.

En el segundo grupo, sus integrantes tuvieron el doble de horas de Educación Física a la semana (cuatro), mientras que a los miembros del tercero, además de duplicarles las horas de Educación Física, se le incluyeron ejercicios físicos de alta intensidad.

Antes y después de la intervención, que duró cuatro meses, los investigadores aplicaron a todos los participantes un test de inteligencia cognitiva, además de analizar su rendimiento académico. Observaron que todas las variables relacionadas con el rendimiento cognitivo, excepto el razonamiento verbal, aumentaron en el grupo que realizó cuatro horas de Educación Física de alta intensidad con respecto al grupo control que siguió recibiendo sus dos horas con normalidad. Francisco B. Ortega, investigador Ramón y Cajal de la UGR advierte que la intensidad de las sesiones de Educación Física en los centros educativos podría desempeñar un papel importante sobre el rendimiento.