

Noticias

Los adolescentes que hacen más ejercicio físico en el instituto sacan mejores notas
 SALUD REVISTA.ES / UGR 14 de julio de 2013

0

[En Tuenti](#)



Una investigación demuestra que mientras más deporte se practica, mejores notas sacan los adolescentes. Se trata del programa de intervención escolar EDUFIT, que propone duplicar las horas de Educación Física por semana y aumentar la intensidad de las clases para que sus beneficios redunden en el lado intelectual de los jóvenes.

Análisis en un instituto murciano

Al mejorar el rendimiento cognitivo se mejora también la comunicación verbal y no verbal, el razonamiento abstracto, la capacidad espacial, el razonamiento verbal y la habilidad numérica. El estudio, publicado en el último número de *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, se realizó en un instituto de Murcia por investigadores de la Universidad de Granada. Se trabajó con una muestra conformada por 67 adolescentes de entre 12 y 14 años, de ambos sexos (43 chicos y 24 chicas).

A los chicos se les dividió en dos grupos, además del de control: el primero practicaba con normalidad sus sesiones de deportes y, el segundo, duplicaba esa actividad física. Es decir, se pasó de dos sesiones de 55 minutos a la semana, a 4 horas, con ejercicios más intensos, lo que les obligaba a trabajar más. A los cuatro meses de esta intervención, los investigadores hicieron un test a todos los participantes para evaluar su inteligencia cognitiva y se analizó su rendimiento académico.

Más ejercicio, mejor rendimiento académico

El resultado fue que en el segundo grupo, el que hacía más actividad deportiva, aumentaron todas las variables relacionadas con el rendimiento cognitivo, excepto el razonamiento verbal. También mejoró notablemente el rendimiento académico medio de las asignaturas cursadas, sobre todo en Matemáticas, aunque no en Lenguaje. ¿Con todo, nuestro estudio nos permite afirmar que la intensidad de las sesiones de Educación Física en los centros educativos podría desempeñar un papel importante sobre el rendimiento cognitivo y el éxito académico de los alumnos?, afirma Francisco B. Ortega, investigador Ramón y Cajal de la Universidad de Granada y del Instituto Karolinska de Suecia, e investigador responsable de este trabajo.

¿Estudios previos han demostrado que las personas con mejor condición física tienen un mayor tamaño del hipocampo, centro del aprendizaje y memoria, lo que contribuiría a explicar los resultados observados en este estudio?, explica Ortega.

[Gente QUE!](#) [f Connect](#) [Twitter](#) [ANÓNIMO](#)

[Añadir comentario](#)

Por favor espera...

La actualización en tiempo real está **habilitada**.

[\(PAUSAR\)](#)

Mostrando 0 comentarios

Ordenar por los más recientes primero ▼

[M Suscríbete por correo electrónico](#) [RSS](#)



Irina y Cristiano, muy sonrientes en el tenis. Foto: Gtres

ANTES DEL FINAL DEL VERANO

Cristiano e Irina, ¿boda inminente?

BARRA BRAVA

Los medios portugueses informan de que, antes del final del verano, el futbolista del Real Madrid Cristiano Ronaldo podría casarse con la modelo rusa Irina Shayk,

Scarlett Johansson, una apasionada de las artes marciales

Cristiano Ronaldo, feliz junto a Irina Shayk, en Nueva York

Vladimir Putin: portazo a su matrimonio por una ex gimnasta olímpica

Argentina grita que Flavia Palmiero es el nuevo 'fichaje' de 'Cholo' Simeone

Más deporte en...



FÚTBOL

¿Qué futbolista tuvo un accidente en su yate y le confundieron con Arbeloa?

GRADA360

No te pierdas la rocambolesca historia que se le atribuye a Arbeloa sobre el supuesto percance con un yate en Ibiza y descubre a quién le paso en realidad

Liga BBVA Champions League
 Liga Adelante Fútbol Copa del Rey
 ACB NBA

Resultados relacionados con la búsqueda