

## Este es el maravilloso beneficio de jugar fútbol en la adolescencia

PRI Créditos:  
MorgueFile

Miércoles, 29 de Abril 2015 | 9:58 pm



Los investigadores señalaron que las diferencias encontradas a nivel de atención podrían explicarse debido a la existencia de factores como las mejores habilidades perceptivo-motoras de los futbolistas con respecto a los escolares que no jugaban fútbol.

Una investigación española de la Universidad Católica de Valencia y del Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento de la Universidad de Granada señala que jugar fútbol de manera regular durante la adolescencia está positivamente relacionada con la condición física aeróbica y la capacidad de mantener la atención de forma sostenida.

La investigación titulada 'The relationship between regular sports participation and vigilance in male and female adolescents', tuvo la participación de 75 adolescentes entre hombres y mujeres, de los cuales la mitad formaban parte de las divisiones menores del club Levante UD y la otra mitad eran estudiantes de un colegio de educación primaria de Valencia que no jugaban fútbol.

A todos se les realizó un test para determinar su condición física aeróbica y, además, realizaron una tarea atencional diseñada específicamente para evaluar la vigilancia o atención sostenida. Los resultados mostraron que los adolescente futbolistas tenían una mejor condición física aeróbica que los no futbolistas.

"Los deportistas mostraron, además, mejores tiempos de reacción en la tarea de vigilancia lo que denota una mejor habilidad para mantener la atención focalizada", explicó Daniel Sanabria, uno de los autores de la investigación.

Los investigadores señalaron que las diferencias encontradas a nivel de atención podrían explicarse debido a la existencia de factores como las mejores habilidades perceptivo-motoras de los futbolistas con respecto a los escolares que no jugaban fútbol.

El informe del estudio publicado en la revista 'Plos One' detalló que "no se observó una correlación significativa entre la forma física cardiovascular y los tiempos de reacción en la tarea cognitiva". Lo que desestima la idea generalizada de que el deporte incide en la atención a través de la mejora cardiovascular, señaló Sanabria.

#### **TE PUEDE INTERESAR:**

- Etiquetas:
- [futbol](#)
- [salud](#)

#### **Más vistos**