

El falso mito del deporte y los 'cerebritos'

 www.granadahoy.com/article/granada/2106054/falso/mito/deporte/y/los/cerebritos.html

El falso mito del deporte y los 'cerebritos'

R. G. granada | Actualizado 08.09.2015 - 01:00

La idea de que a los alumnos y alumnas con mejores notas no les gusta la educación física es un mito. Así lo revela una investigación a gran escala en la que se ha analizado a más de 4.000 estudiantes españoles de entre 6 y 18 años. El estudio, en el que participa la Universidad de Granada, muestra cómo a los chicos les agrada en mayor proporción que a las chicas, pero destierra el mito de que a los alumnos con mejores notas no les gusta la educación física.

La investigación engloba tres estudios, que son AVENA, AFINOS y UP&DOWN con los que se evaluó el sedentarismo y el ejercicio físico en diferentes grupos de adolescentes, en relación con su rendimiento académico.

En este sentido, la principal diferencia encontrada entre chicos y chicas en este estudio es que ellos realizan más actividad física que ellas, y les gusta más la asignatura comúnmente conocida como 'gimnasia'. Esto se comprueba en los tres estudios, donde más de la mitad de los varones afirma que les agrada. Concretamente, el 56% en el estudio AVENA, el 60% en la investigación AFINOS y 65,4% en UP&DOWN), mientras que, entre las adolescentes, el porcentaje siempre es menor. En este caso, de un 49%, 48% y 57% respectivamente.

Asimismo, el otro dato interesante que revela el trabajo -publicado en la revista *Nutrición Hospitalaria*- es que ha aumentado el número de estudiantes a los que les gusta la disciplina. El estudio AVENA se llevó a cabo entre el año 2000 y 2002, y encontró que a un 9%, entre chicos y chicas, les disgustaba. Con el estudio AFINOS, realizado en 2007 y 2008, la cifra bajaba hasta el 8,2% mientras que en el último trabajo, UP&DOWN, de 2011 y 2012, el porcentaje disminuía al 7,3%.

"A lo largo de los tres estudios se observa una disminución de un 2% de respuestas negativas, mientras que se incrementó el número de jóvenes a los que les agradaba la asignatura en más de un 8%", afirmaron los investigadores.

En este sentido, los autores reconocen que la educación física tiende a ser considerada como una disciplina no relevante para los alumnos, a pesar de que el ejercicio físico es uno de los mayores condicionantes del estado de salud.

Asimismo, "la educación física no solo proporciona herramientas de actividad física que inculcan el gusto por el ejercicio de manera habitual y reglada; también infunde valores importantes en el desarrollo intelectual, psicológico y físico de los escolares, como el esfuerzo, la disciplina, el trabajo en equipo y el afán de superación", señalaron los investigadores.

Estos tres trabajos analizaron diferentes parámetros de los estudiantes. En esta misma línea, AVENA se orientó a la situación nutricional y metabólica de adolescentes entre los 13 y los 18 años. De esta manera, en una de las muestras de 1.750 jóvenes, se determinaban aspectos relacionados con la obesidad, el sobrepeso, la anorexia-bulimia, los niveles de inflamación y el estado físico, junto al rendimiento cognitivo. Estos jóvenes encuestados por las diferentes investigaciones vivían en Granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza.