

Los adolescentes que hacen más ejercicio físico en el instituto sacan mejores notas

Los alumnos deportistas tienen un mejor rendimiento cognitivo. Así concluye un trabajo, realizado por investigadores españoles, que sostiene que todas las variables relacionadas con el rendimiento cognitivo, excepto el razonamiento verbal, aumentan al pasar de dos a cuatro horas de educación física de alta intensidad.

UGRdivulga

12/7/2013 10:46 CEST



Francisco B.Ortega, investigador de la UGR. / Carlos Mayoralas

Los adolescentes que hacen más [ejercicio](#) físico en el instituto sacan mejores notas y tienen un mejor rendimiento cognitivo, lo que implica una optimización de 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 (UGR), publicado en el último número de la revista *Scandinavian*

Journal of Medicine & Science in Sports.

El objetivo de los autores fue analizar los efectos de un programa de intervención escolar, denominado EDUFIT, 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 (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 horas 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, estas incluyeron ejercicios físicos de alta intensidad.

España es uno de los países que dedica menos tiempo a la educación física en sus escuelas, por debajo de las tres horas recomendadas desde Europa

Inmediatamente 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 a través de las notas.

Mejores calificaciones y rendimiento cognitivo

De este modo, los expertos que todas las variables relacionadas con el rendimiento cognitivo, excepto el razonamiento verbal, aumentaron significativamente 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.

Además, el rendimiento académico medio de las asignaturas cursadas mejoró notablemente. Particularmente, las mejoras en las calificaciones fueron más importantes en asignaturas como matemáticas, aunque no en lenguaje.

Francisco B. Ortega, responsable de este trabajo e investigador Ramón y Cajal de la UGR y del Instituto Karolinska de Suecia, advierte de la necesidad de realizar más estudios en esta misma línea, con una muestra más amplia de participantes. "Con todo, nuestro estudio nos permite afirmar que la intensidad de las sesiones en los centros educativos podría desempeñar un papel importante sobre el rendimiento cognitivo y el éxito académico de los alumnos".

"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", añade.

El efecto positivo del ejercicio físico sobre el factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), una de las sustancias que contribuyen al crecimiento de nuevas neuronas y sinapsis, así como el aumento de la capilarización y flujo sanguíneo a nivel cerebral "son algunos de los mecanismos fisiológicos que se cree podrían explicar la mejora cognitiva y académica observada como consecuencia del aumento del número e intensidad de las sesiones de educación física."

"Estos resultados son de primordial importancia en este momento en el que el Gobierno español está confeccionando una nueva Ley de Educación, la LOMCE", afirma Daniel Navarro Ardoy, asesor de formación del Centro de Profesorado de la Región de Murcia y primer autor de este trabajo. "Un reciente estudio realizado por la Unión Europea ha puesto de manifiesto que España es uno de los países que dedica menos tiempo a la educación física en sus escuelas, por debajo de las tres horas recomendadas desde Europa".

Referencia bibliográfica:

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sms.12093/abstract>

Más información sobre el Estudio EDUFIT:

<https://sites.google.com/site/efedufit/>

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

EJERCICIO

DEPORTE

RENDIMIENTO COGNITIVO

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)