

Un estudio demuestra que el ejercicio físico en niños mejora su rendimiento académico

LOCALIZACIÓN: Granada

DURACIÓN: 1'48"

RESUMEN: Investigadores de la Universidad de Granada han demostrado que los niños con una mejor condición física tienen más materia gris en el cerebro. Tras las pruebas realizadas con más de 100 niños de entre 8 y 11 años han demostrado, por ejemplo, que la habilidad motora se asocia a mayor volumen de materia gris en regiones clave para el procesamiento del lenguaje y la lectura.

VTR:

Los niños con una mejor condición física tienen más materia gris en el cerebro. Es una de las conclusiones de estos investigadores de la Universidad de Granada que han realizado un estudio pionero a nivel mundial. Además hay una relación directa entre esa materia gris y el rendimiento académico.

Francisco B. Ortega
Investigador Universidad de Granada

"Intenta estudiar el efecto de la actividad o del ejercicio físico sobre el cerebro".

Irene Esteban Cornejo
Investigadora Universidad de Granada

"Mejores niveles de condición física hace que estos niños tengan mayor nivel de materia gris en áreas claves de la zona cortical y de las zonas subcorticales del cerebro".

Tras el estudio realizado con más de 100 niños y niñas de 8 a 11 años, en el que realizaron diferentes pruebas con ellos en centros como el Instituto Mixto Deporte y Salud de Granada, demuestran por ejemplo que la habilidad motora se asocia con mayor volumen de materia gris en dos regiones claves para el procesamiento del lenguaje y la lectura.

Irene Esteban Cornejo
Investigadora Universidad de Granada

"La condición física influye en la materia gris de los niños y además, hemos visto cómo ese volumen de materia gris se asocia a su vez con el rendimiento académico de los niños".

Francisco B. Ortega
Investigador Universidad de Granada

"Cómo los niños que realizan ejercicio físico respecto a los que no, mejoran en diferentes dimensiones. Principalmente en tres grandes dimensiones: la salud física, la salud mental, y en la parte de cognición, rendimiento académico y cerebro".

Con estas conclusiones, estos investigadores proponen aumentar el tiempo que niños y niñas dedican a la actividad física en los centros escolares.

Irene Esteban Cornejo
Investigadora Universidad de Granada

"Resaltar la importancia del ejercicio físico dentro del contexto escolar, ya que tiene una asociación directa con el rendimiento académico de los niños".

Destacan los autores de esta investigación que la condición física es un factor modificable a través del ejercicio físico, y que combinar ejercicio físico que mejore la capacidad aeróbica y la habilidad motora sería un enfoque efectivo para estimular el desarrollo cerebral y el desempeño académico en niños.