



Se tiende a restarle importancia a la educación física como asignatura escolar, y a potenciar a las demás asignaturas, pero un estudio de la Universidad de Illinois indica que la educación física, el recreo y las actividades deportivas fuera de horario escolar generan beneficios académicos.

(NC&T) La investigación, dirigida por Charles Hillman, profesor de kinesiología y salud comunitaria, y director del Laboratorio de Kinesiología Neurocognitiva en Illinois, sugiere que la actividad física puede incrementar el control cognitivo de los estudiantes (su habilidad para prestar atención) y también propiciar mejores resultados en los exámenes académicos.

El objetivo del estudio fue ver si una sola sesión de ejercicio moderado (caminar) resultaba beneficiosa para la función cognitiva en un periodo de tiempo posterior. Ya se había indagado sobre esta cuestión anteriormente, pero sólo en adultos jóvenes y en adultos mayores, nunca en niños. Por ello, este nuevo estudio es pionero y sus resultados son importantes.

Para cada uno de los tres criterios de prueba los investigadores detectaron un efecto positivo de la actividad física sobre la atención y los logros académicos.

Los participantes del estudio tenían 9 años de edad, y se trataba de 8 niñas y 12 niños.

Los investigadores comprobaron en su estudio que, después de las caminatas, los niños y las niñas eran más capaces de prestar atención y concentrarse. Este efecto resultó mayor cuando se les sometía a las pruebas mentales bajo las condiciones más difíciles usadas para evaluar su destreza mental. Se comprobó además que la mejora abarcaba la lectura, la ortografía y las matemáticas.

Las recomendaciones sobre educación física basadas en los resultados del estudio incluyen aumentar el tiempo asignado a ésta hasta 150 minutos por semana en el nivel escolar elemental, y 225 minutos en el nivel secundario.

Publicada el 27 de Apr de 2009