

# El ejercicio físico mejora el rendimiento académico de los niños

La Universidad de Valencia (VIU) ha publicado recientemente un estudio en el que establece una relación directa entre el ejercicio físico diario y el rendimiento académico de los adolescentes. En este informe se muestra un aumento de la capacidad de atención, memoria, aprendizaje y salud de este colectivo con la práctica de ejercicio físico.

Este estudio refleja que la práctica de ejercicio aeróbico moderado durante tres días a la semana en un espacio de duración de un año produce un incremento tanto cerebral (volumen de hipocampo), memoria espacial, flujo sanguíneo así como de la asignación de nutrientes y de los niveles de proteína.

Francesc Llorens, autor de este estudio, admite que el incremento del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF) es uno de los aspectos de mayor importancia ya que repercute en las conexiones y en la plasticidad neuronal, mejorándolas en gran medida.

Gracias a los avances mencionados anteriormente se producen mejoras en las funciones ejecutivas básicas, las cuales son imprescindibles para el buen desarrollo académico y personal de los alumnos.

A pesar de estos datos abrumadores, se aprecia un paulatino abandono de la práctica de deporte en los escolares con la llegada de la adolescencia, los porcentajes pasan de un 64% en escolares a un 50% en adolescentes, este descenso es más abrumador si desgregamos el abandono por sexo siendo una tasa de abandono del 30% en chicas y de un 14% en chicos.

Llorens comenta en el estudio que es de "vital importancia crear proyectos de intervención para incluir la práctica de actividad física dentro de las escuelas. De este modo, generaríamos una población físicamente activa, lo que repercutirá positivamente en la salud mental y en el rendimiento académico de nuestros estudiantes". Llorens a su vez plantea que "lo ideal sería una sesión diaria de 45-60 minutos, pero como quizá sea complicado, lo mínimo exigible serían cuatro sesiones de 45 minutos a la semana -el doble de lo disponible actualmente".

Si quiere consultar el estudio completo pinche aquí:

<http://munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/03853D47.pdf>

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es//w/valgo/34180/blog?elem=175222>