

Receta para sacar buenas notas

Un análisis constata la relación entre deporte y rendimiento académico

Patricia Matey | Madrid. **03/01/2012**. ElMundo.es

Decir que el deporte tiene efectos positivos en la salud de niños y adolescentes y que su práctica habitual protege de las enfermedades cardiovasculares o la diabetes puede sonar a 'disco rayado'. Pero si ahora le aseguramos que el ejercicio físico rutinario puede contribuir a mejorar las notas de sus hijos, probablemente presten más atención a este artículo.

Las evidencias científicas sobre la influencia positiva del ejercicio en la función cerebral y cognitiva se acumulan desde hace tiempo. Precisamente, ELMUNDO.es publicaba los datos de un estudio sueco que da fe de [ello](#). Ahora, un equipo de científicos de la Universidad Vrije (Holanda), acaba de confirmar, tras llevar a cabo una revisión de los estudios previos que han relacionado la actividad física con un mejor rendimiento académico, que, efectivamente, **el deporte contribuye a tener más éxitos en el 'cole'**.

Los posibles motivos

Hay varias "hipótesis sobre los mecanismos por los que el ejercicio es beneficioso para la cognición. Uno de ellos hace referencia a que hacer deporte mejorar la función cardíaca y la capacidad pulmonar y que **el cerebro recibe un aumento de oxígeno**. Otra menciona el aumento de los niveles de endorfinas y norepinefrina, lo que se traduce en una reducción de los niveles de estrés y en una mejora del humor", introducen los autores en su estudio que ha visto la luz en el último ['Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine'](#).

Pero, también, porque "**el deporte facilita un aumento de los factores de crecimiento** que ayudan a crear nuevas células nerviosas lo que estimula la plasticidad sináptica (conexión entre las neuronas)", agregan. Además de todos estos factores fisiológicos, la participación regular en actividades deportivas puede mejorar el comportamiento de los niños en el aula y aumentar así las probabilidades de una **mejor concentración** en los contenidos académicos.

La metodología

Los científicos llevaron a cabo una búsqueda y selección de todos los trabajos publicados entre 1990 y 2010 que hacían referencia al deporte y al aprendizaje escolar o al rendimiento académico y que se habían realizado en menores con una media de edad de seis hasta los 18 años.

De los 844 trabajos identificados inicialmente, los autores escogieron finalmente 14, por "considerarlos relevantes". "Diez de los trabajos eran observacionales, mientras que cuatro describían las intervenciones llevadas a cabo en colegios. Además, 12 de ellos fueron llevados a cabo en EEUU, otro en Canadá y un último, en África del Sur. El número de participantes de los ensayos oscilaba entre 53 y 12.000, a los que se les hizo seguimientos desde ocho semanas a cinco años, según cada ensayo.

El valor de esta revisión radica en que hasta ahora "no se había realizado ninguna con un enfoque específico de relación entre actividad física general y rendimiento académico que valorara, además, la calidad de los estudios", insisten los investigadores.

Determinan en sus conclusiones que "relativamente pocos estudios con alta calidad metodológica han explorado la relación entre actividad física y el rendimiento académico".

Pese a ello, los autores han encontrado "que el deporte se relaciona positivamente con una mejora de los resultados escolares. No obstante, **se necesitan más estudios de que exploren las dosis de ejercicio que hay que practicar** para obtener un beneficio cognitivo o de rendimiento y también se requieren instrumentos de medición más fiables que aclaren los mecanismos de esta asociación".