

## El deporte y el rendimiento académico

¿Por qué castigamos a nuestros hijos sin hacer deporte cuando bajan su rendimiento académico?

¿Por qué “desapuntamos” a nuestros hijos del deporte cuando “no tienen tiempo” para estudiar?



Queridas familias esto es el mayor error que pueden cometer y cuando terminen de leer este artículo, se darán cuenta del por qué de esta afirmación.

Cada vez hay más evidencias que la actividad física tiene una influencia directa sobre la concentración, y por tanto, sobre el rendimiento académico de los adolescentes. Solo hay que buscar en nuestro amigo GOOGLE y poner las palabras Deporte y rendimiento académico.

Aquí les dejo algunas conclusiones:

Del estudio realizado por la Universidad Autónoma de Madrid (UAM) y la Universidad de Cádiz (UCA) sobre más de 2.000 niños con edades comprendidas entre 6 y 18 años.

**“Una mejor condición física hace que la concentración en clase sea mayor”, indica Irene Esteban-Cornejo, coordinadora del departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad de la UAM.**

Según explica Irene Esteban-Cornejo, el procedimiento mediante el cual se produce este fenómeno, es porque la actividad física influye sobre la fuerza muscular, la capacidad cardiorespiratoria y la

habilidad motora, lo que interviene en “la transmisión cognitiva, la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva”, mejorando el rendimiento académico.

El psiquiatra John Ratey, profesor de la Escuela de Medicina de Harvard y autor del libro *La Ciencia Nueva y Revolucionaria del Ejercicio y el Cerebro*, explica: “**Realizar ejercicio físico regularmente es bueno para mejorar la percepción que tenemos de nosotros mismos, nuestro estado de ánimo, la memoria o el aprendizaje**”. Por tanto, ejercitarse de manera regular nos ayuda a obtener un mayor rendimiento académico, puesto que, además de producir químicos de la felicidad o mejorar nuestra autoestima, nos aporta otros beneficios que pueden favorecer un mejor desenlace en lo académico: reduce el estrés, mejora la memoria y el aprendizaje, aumenta la capacidad cerebral y mejora la productividad.

“Practicar **deporte** activa las zonas cognitivas del cerebro relacionadas con la atención, concentración y memoria. Por lo tanto, ayuda a mejorar el **rendimiento académico**”, afirma Alba Pardo, profesora del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el **Deporte**.

Si queremos que nuestros hijos mejoren el rendimiento académico, empecemos por permitirles hacer deporte.

Si no tienen tiempo para estudiar quiten los móviles, los videos juegos, la televisión y las sentadas en los parques. Es cuestión de prioridad, organización y planificación de horarios.