

MÁS FLUJO DE SANGRE Y OXÍGENO

## La actividad física favorece el rendimiento escolar

**Una revisión de estudios realizada por científicos del Centro Médico de la Universidad de Amsterdam, en Holanda, ha revelado que el rendimiento escolar de los niños puede estar condicionado por su actividad física, siendo mayor cuanto más ejercicio practican, según publica la revista *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*.**

Europa Press. Madrid | 05/01/2012 00:00



(1 voto)

0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



En total, se analizaron 14 estudios con más de 12.000 niños, y según sus autores, esta asociación podría deberse a que el ejercicio parece producir un incremento en el flujo de sangre y oxígeno al cerebro. El objetivo inicial de Amika Singh y su equipo era analizar la relación entre la actividad física y el rendimiento académico ante el temor de que la presión por obtener mejores calificaciones pudiera llevar a muchos niños a pasar más tiempo estudiando descuidando su actividad física.

Los científicos encontraron una "relación positiva significativa" entre la actividad física y el rendimiento académico y también que la actividad física reduce el estrés y mejora el estado de ánimo, lo que hace que los niños tengan más probabilidad de comportarse mejor en el aula. "Los niños que aprenden a participar en actividades deportivas también aprenden a obedecer reglas. Esto podría significar que están más disciplinados y capaces de concentrarse mejor durante el estudio", explica Singh.