

ELS NENS AMB MÉS FORMA FÍSICA TENEN MILLOR RENDIMENT ALS ESTUDIS

20 octubre, 2017

✖ Investigadors de la Universitat de Granada (UGR) han demostrat que una bona condició física dels nenes a través de la pràctica de l'esport pot influir molt positivament en les seves estructures cerebrals, i per tant en el seu rendiment acadèmic.

Els científics han confirmat que el nivell de condició física dels nens, principalment la capacitat aeròbica i l'habilitat motora, està associat amb un major volum de matèria gris (teixit orgànic que es troba al cervell i té la capacitat de pensar i raonar) en nombroses àries corticals i subcorticals del cervell.

La capacitat aeròbica es va associar al major volum de matèria gris en regions frontals, regions temporals, i l'escorça calcarina, totes elles importants per l'aprenentatge, la funció executiva i els processos motors i visuals.

Aquesta investigació de la Universitat de Granada forma part d'un projecte mundial, ActiveBrains, en el que s'està portant un assaig clínic aleatori en més de 100 nens amb sobrepès o obesitat, liderat per Francisco B. Ortega, i portat principalment en els centres de investigació del Institut Mixt Universitari d'Esport i Salut, i el Centre de Investigació Ment, Cervell i Comportament.

Aquest treball pretén respondre a si el cervell dels nens amb una millor forma física és diferent al cervell de nens amb pitjor forma física, o si això influeix, a la vegada, en el rendiment acadèmic dels nens.

Els investigadors han estat clars: “La resposta és breu i contundent: sí, el nivell de condició física dels nens està relacionat amb importants diferències estructurals en el cervell, i aquestes diferències es veuen reflectides en el rendiment dels nens”.

A la seva habilitat motora es va associar amb un major volum de matèria gris en dues regions claus pel processament del llenguatge i la lectura, el gir frontal inferior i el gir temporal superior.

En canvi, la força muscular no va mostrar cap associació independent amb el volum de matèria gris en cap regió del cervell.

L'estudi assegura que el volum de matèria gris en les regions corticals influenciades per la condició física determina a la seva vegada un millor rendiment acadèmic en els nens i nenes.

A més a més, la condició física és un factor modificable a través de l'exercici físic, i combinar exercici físic que millori la capacitat aeròbica i l'habilitat motora seria un enfocament efectiu per estimular el desenvolupament cerebral i l'acompliment acadèmic en nens amb sobrepès o obesitat.

Aquest treball científic contribueix tant institucions educatives i de salut pública ho tinguin present.