

ESPORT I RENDIMENT ACADÈMIC

7 març, 2022

Entre els múltiples beneficis que atorga l'exercici, alguns també poden ajudar-nos a millorar en les escoles. Podem dir que hi ha una relació entre l'esport i el rendiment acadèmic. L'esport ja sabeu que és molt important en totes les edats i afecta de forma positiva no només a l'estat físic. Moltes vegades abandonem les rutines per falta de temps i ens aboquem a l'estudi o al treball. Però, l'entrenament pot ajudar a millorar el nostre exercici

en aquestes àrees, ja que les funcions cognitives, com l'atenció o la memòria, són fonamentals per l'aprenentatge. Aquestes es veuen reforçades quan millorem el nostre estat físic.

Relació entre l'esport i el rendiment acadèmic

Les persones que realitzen esports compten amb beneficis físics, socials i mentals que afavoreixen el rendiment acadèmic. La pràctica esportiva ajuda a millorar la concentració i la memòria entre altres habilitats cognitives. Un treball d'investigació centrat en nens de 5 a 13 anys suggereix que existeixen associacions positives entre l'activitat física, l'estat físic i el rendiment acadèmic. Fins i tot, moltes universitats promouen la pràctica d'esports i atorguen beques als seus estudiants amb aquesta finalitat. La capacitat de concentració es fomenta quan a la part hi ha una pràctica esportiva continua.

Els beneficis de l'esport per al rendiment acadèmic

Diferents beneficis en les àrees que componen el rendiment acadèmic es poden derivar de fer esport amb regularitat. Alguns d'ells són els següents:

- **Millora la concentració:** les activitats esportives requereixen concentració i ens posen en situacions en les quals hem de resoldre ràpidament.
- **Genera endorfines:** són petites proteïnes que ajuden a alleujar dolors, redueixen el nivell d'estrès i brinden la sensació de benestar. Quan riem, si mengem xocolata, o fem exercicis, alliberem endorfines. Una major sensació de felicitat repercuteix en l'ànim per afrontar desafiaments escolars o laborals.
- **Millora la capacitat pulmonar:** totes les activitats físiques contribueixen a millorar la capacitat pulmonar. Això permet que hi hagi un bon intercanvi d'oxigen i que arribi major quantitat al cervell.
- **Evita el sedentarisme:** el rendiment acadèmic pot minvar si el cos té dolors i molèsties que es derivin del fet d'estar aturats per períodes perllongats. Estudis raspallen la recomanació de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) de

realitzar 150 minuts d'activitat física moderada a la setmana.

- **Redueix l'estrès:** aquest és un dels problemes que més afecta els estudiants. Abans de rendir un examen és probable que notem una tensió o càrrega emocional. Qualsevol activitat física o recreativa afavoreix a la ment en aquest punt.

La pràctica esportiva com agent d'integració social

L'activitat compleix un rol molt important a l'hora de generar vincles entre les persones. Entre altres coses, l'esport és una eina d'integració social.

A més, ens permet assolir un desenvolupament cognitiu acord. L'esport afavoreix els processos educatius i la socialització. És molt probable que en un mateix grup d'estudis es converteixi també en equip de futbol, de bàsquet o de rugbi, la qual cosa reforça la interacció i ajuda a cultivar valors. Aquests són alguns dels motius socials pels quals s'ha d'incloure l'esport a l'educació formal:

- **Millora la integració.**
- **Inculca valors** que influeixen en el pla acadèmic, com la justícia, el respecte, el treball en equip, la disciplina, la responsabilitat i la tolerància.
- **Ajuda a la convivència:** el treball en equip és primordial per aconseguir l'èxit col·lectiu i individual. El fet de reunir-nos amb altres persones ens pot ajudar a reforçar coneixements, intercanviar idees i aprendre dels altres.
- **Eleva l'autoestima:** l'estima sobre un mateix es reforça quan som capaços de superar-nos. És factible que aquestes virtuts es traslladin també a les aules. A més, els qui tenen autoestima elevada tenen menys risc de patir depressió o ansietat, problemes comuns entre estudiants universitaris.
- **Promou la disciplina:** en general, els que fan esport s'organitzen de millor manera i solen portar una vida amb hàbits més saludables. L'esport ensenya a tenir responsabilitats.

L'esport és un al·licient perquè els joves prenguin valors que després siguin aplicables a la vida acadèmica.

Millora la teva performance al terreny de joc i a l'aula

La pràctica esportiva és molt important per millorar el

rendiment acadèmic. Acomplir activitat física, almenys cinc hores a la setmana, ens aporta grans beneficis que es veuran reflectits a l'hora de dedicar-nos a l'estudi.

És clau tenir una bona organització d'horaris per cada activitat i que l'exercici sigui en la seva mesura justa. No hi ha dubte, has de fer esport, divertir-te i milloraràs el teu rendiment a l'escola.