

Investigación Social Deporte - Actividades destacadas

<https://www.investigacionsocialdeporte.com/>

La actividad física en la infancia y la adolescencia mejora el rendimiento académico.



Existe un amplio cuerpo de investigación que ha identificado los fuertes vínculos entre los comportamientos de salud y el rendimiento académico. Los medios de comunicación y las agencias oficiales se esfuerzan por transmitir a los escolares y al público la necesidad de mostrar estilos de vida saludables. Sin embargo, llama la atención que los hábitos de sueño se hayan considerado en pocas ocasiones dentro de las conductas saludables a desarrollar y promover. Las escuelas deben alentar a sus estudiantes a que sean activos porque el efecto del ejercicio físico promoverá el sueño y afectará positivamente el desempeño de las tareas académicas. Luego, es necesario revitalizar y establecer la asignatura de Educación Física y la práctica del Deporte de manera adecuada donde los alumnos puedan cumplir con un mínimo de 150 minutos de ejercicio moderado a vigoroso por semana. Este enfoque tendrá un impacto directo en el desempeño y la salud de los

escolares. Por tanto, la cuestión clave es decidir si los centros educativos deben promover estilos de vida activos donde el sueño y el ejercicio vayan promoviendo o mantener escuelas donde el cuerpo y la inteligencia corporal sean un asunto irrelevante.

Artículo científico: Ruiz-Pérez, L.M.; Gómez-Ruano, M.A. & Navia-Manzano, J.A. (2018) Physical Activity Practice, Sleeping Habits and Academic Achievement. IntechOpen <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.71282>

[Consultar artículo >>>](#)

Link to Original article: <https://www.investigacionsocialdeporte.com/actividades-destacadas-didactica/la-actividad-fisica-en-la-infancia-y-la-adolescencia-mejora-el-rendimiento-academico?elem=195396>