



HACER EJERCICIO MEJORA LA RETENCIÓN DEL APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS

¿Sabías que los niños recuerdan mejor cuando se les pone a correr o a jugar juegos que involucren actividad física después de aprender? Así lo reveló una investigación del Centro para el Deporte en Equipo y Salud del Departamento de Nutrición, Ejercicio y Deportes de la *Universidad de Copenhague*, en Dinamarca.

«La actividad física puede mejorar la memoria de los niños cuando se hace inmediatamente después de una situación de aprendizaje. El mayor efecto se logra inmediatamente después de que la enseñanza concluye, en combinación con el ejercicio físico intenso», según Jesper Lundbye-Jensen, investigador principal del estudio.

Otros trabajos han demostrado que cuando el ejercicio precede a la instrucción, puede provocar y agudizar la disposición para el aprendizaje de los niños. Sin embargo, cuando la actividad física viene después de la instrucción, los investigadores observaron una correlación positiva con la formación de la memoria, basándose en lo bien que los niños recuerdan tareas aprendidas en un momento posterior.

El reciente estudio examinó los efectos de la actividad física después de una sola sesión de aprendizaje y se llevó a cabo con 77 estudiantes de tercer y cuarto grado inscritos en la Escuela Bellahøj, en Copenhague, Dinamarca.

Los niños se dividieron en tres grupos: Un grupo jugó floorball (deporte que se practica en pista techada, en donde se debe meter una pelota de plástico en la portería contraria usando un bastón ligero), otro fue puesto a correr y el grupo control permaneció en descanso. Cada una de las actividades de los grupos duró 20 minutos. Cada una de las actividades de los grupos duró 20 minutos. Antes de las actividades, todos los niños participaron en la misma dinámica de aprendizaje, una tarea de precisión que debían realizar en la computadora y que ninguno de ellos sabía previamente cómo hacerla.



HACER EJERCICIO MEJORA LA RETENCIÓN DEL APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS

La tarea requería que los estudiantes utilizaran el mouse de la máquina para seguir una serie de formas en la pantalla de la computadora, haciéndolo con la mayor precisión posible.

Los niños fueron nuevamente evaluados para ver si podían recordar cómo llevar a cabo la tarea una hora, al día siguiente y una semana después haberla realizado.

Mientras participaban en la tarea, los niños de los tres grupos mejoraron a tasas iguales. Sin embargo, una semana después, los niños físicamente activos mejoraron sus pruebas un diez por ciento, en promedio, en comparación con sus compañeros sedentarios.

El estudio, publicado en la revista *Frontiers in Human Neuroscience*, se basa en las experiencias de varios estudios similares realizados con adultos. No obstante, **es la primera vez que este tipo de estudio se lleva a cabo en niños dentro de su entorno natural de aprendizaje, es decir, su escuela**, destacó Lundbye-Jensen.

Así que, con esta información, **es importante que tanto padres como maestros inculquen en los niños la importancia de hacer ejercicio diariamente**. Motívenlos a participar en alguna de las actividades deportivas que se imparten en su escuela, mostrándoles que además de los beneficios ya conocidos a la salud, también mejorarán sustancialmente su memoria y aprendizaje y, por ende, su desempeño escolar. Recuerden papás que, normalmente, los entrenamientos vienen después de haber concluido las clases, así que el deporte y ejercicio será una apuesta segura para reforzar las habilidades de aprendizaje de sus retoños.

Vía: ClickISalud