

Investigación finlandesa evaluó datos de 34 mil adolescentes:

# La actividad física es un aliado para disminuir el "burnout" entre escolares

■ Solo 30 minutos de ejercicio a la semana, durante los tiempos libres, pueden significar hasta 24% menos de probabilidades de sufrir agotamiento en comparación con otros compañeros menos activos.

M. C.

Jugar un partido de tenis, formar parte de un equipo de fútbol o generar el hábito de salir a caminar todas las tardes son actividades que ayudan a mejorar el rendimiento en el aula. Así lo concluye un estudio desarrollado por la Universidad del Este de Finlandia que tras analizar los datos de 34 mil adolescentes (estudiantes de entre 15 y 16 años de ese país) concluyó que aquellos que realizaban actividad física durante su tiempo libre tenían mejor desempeño académico que sus compañeros inactivos.

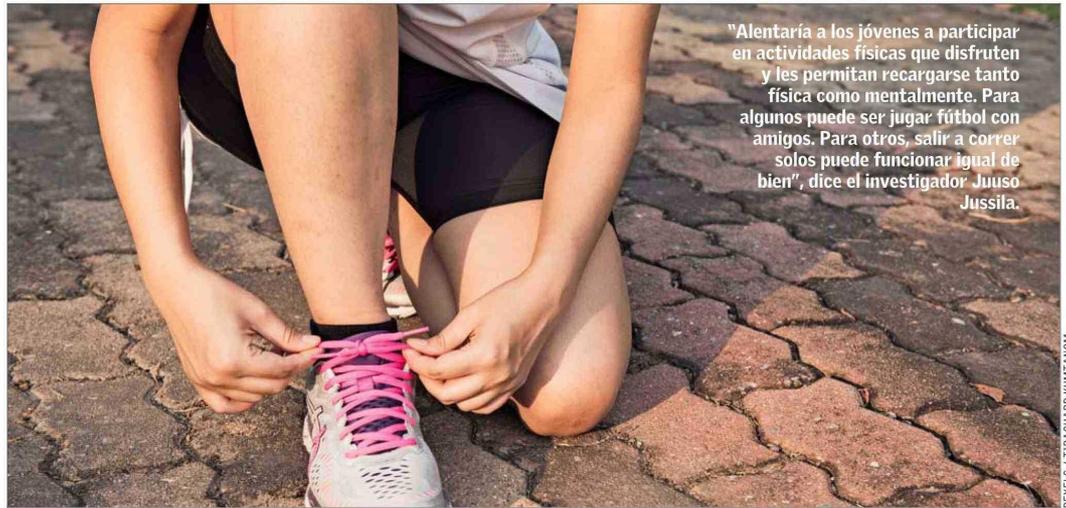
"Aunque no conocemos todos los mecanismos explicativos, la coordinación mejorada y las habilidades perceptivo-motoras requeridas en varios deportes de equipo, pueden explicar, por ejemplo, al menos parcialmente, estas observaciones", comenta Juuso Jussila, investigador de la universidad y principal autor del estudio, publicado en el *European Journal of Public Health*.

La actividad física en el tiempo libre también suele llevar "a un aumento del factor neurotrófico derivado del cerebro en nuestra circulación (FNDC, una proteína relacionada con la plasticidad y el desarrollo del sistema nervioso). Y por lo tanto, a mejoras en el rendimiento cognitivo", señala el especialista.

## Desconexión

El estudio también vio que la actividad física regular en el tiempo libre, incluso en dosis moderadas, se asociaba con menores probabilidades de "burnout" o agotamiento escolar.

"Los síntomas de agotamiento escolar incluyen, entre otros, la sensación de es-



"Alentaría a los jóvenes a participar en actividades físicas que disfruten y les permitan recargarse tanto física como mentalmente. Para algunos puede ser jugar fútbol con amigos. Para otros, salir a correr solos puede funcionar igual de bien", dice el investigador Juuso Jussila.

PEXELS / TRAGHARD KUIMANOM

tar abrumado por la cantidad de trabajo o la pérdida de interés en lo escolar", dice Jussila a "El Mercurio".

Los resultados dan cuenta de que solo 30 minutos de ejercicio semanal, que puede ir de moderado a vigoroso, se asocia con 24% menos de probabilidades de agotamiento escolar. Los adolescentes que durante la semana realizan actividad física por 4 a 6 horas durante su tiempo libre, también muestran 46% menos de probabilidades de "burnout" escolar en comparación con sus compañeros físicamente inactivos.

Asimismo, se vio que tienen una visión más positiva del colegio en sí.

"Participar en actividades físicas en el

tiempo libre puede ser una forma efectiva de desconectarse del trabajo escolar y del estrés potencial que se relaciona con este. Además, el ejercicio puede mejorar los estados de ánimo, la calidad del sueño y facilitar las conexiones sociales", explica el investigador finlandés.

"Muchos aún creen que los beneficios de la actividad física son solo musculares y esqueléticos, cuando en realidad contribuyen a un bienestar general, incluyendo el sistema motor, cognitivo y emocional", agrega Rodolfo Erdmann, director de la carrera de Pedagogía en Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Mayor.

"Con la actividad física se incrementan

los niveles de serotonina, endorfina, dopamina y oxitocina, llamadas hormonas de la felicidad", recuerda.

Ante la evidencia del potencial del ejercicio en cuanto a rendimiento y bienestar en el aula, Erdmann advierte sobre la necesidad de promoverlo entre los jóvenes del país. "Desgraciadamente, la población de Chile se encuentra entre las más sedentarias del mundo y en este grupo etario solo un 15% de la población es físicamente activa. Es decir, algo más de ocho en cada 10 adolescentes son sedentarios", lamenta.

En menores de 18 años, indica, el tiempo de actividad física recomendada es de 60 minutos diarios.