

El deporte es clave para el aprendizaje



Kay Gittermann Montenegro
Neurologa infantil

El deporte y la actividad física no solo benefician el cuerpo, sino también el cerebro por múltiples mecanismos.

El ejercicio físico promueve la neuroplasticidad, que es la capacidad del cerebro para reorganizarse y formar nuevas conexiones neuronales a lo largo de la vida. Esto significa que el deporte puede ayudar a mejorar el aprendizaje, la memoria y otras funciones cognitivas. Además, el deporte reduce el estrés y mejoran el estado de ánimo, ya que aumenta las Endorfinas, la Serotonina y la Dopamina que son neurotransmisores relacionados con el bienestar emocional. Otro efecto positivo, especialmente en los niños es que regulariza el ciclo vigilia-sueño, ayudando a generar un sueño más profundo y reparador.

Varios estudios demuestran que el ejercicio estimula el crecimiento celular en el cerebro, aumenta el flujo de sangre al Hipocampo, que comanda la memoria y el aprendizaje y así también en la corteza prefrontal que se encarga de las funciones ejecutivas, la autoregulación y la memoria de trabajo, esto permite retener mejor los recuerdos, procesar información y resolver problemas rápidamente.

Un estudio chileno realizado 2014 por la Dra. Burrows, analizó 1271 estudiantes de

5to básico y 1° medio, relacionando su actividad física con rendimiento académico. Los mayores puntajes en las pruebas Simce fueron obtenidos por los niños que dedicaban más de 4 horas por semana al ejercicio programado, lo que llevó a los autores a concluir que un mejor rendimiento académico se asocia con un mayor tiempo de ejercicio programado. Este estudio también develó que el 80% de los niños tenía menos de 2 horas semanales de ejercicio programado, eso nos hace meditar de que el enfoque académico no puede pretender engrosar la malla curricular desplazando las horas de Educación Física, sino a la inversa.

No podemos esperar que los grandes cambios comiencen desde afuera, comenzar por caminar o pasear al perro 15 minutos diarios puede ser el inicio de un cambio positivo en nuestra salud física y cerebral. Promover el deporte, es promover la cooperación, la perseverancia, la autoconfianza, las habilidades sociales, emocionales y cognitivas, a lo largo de todas las etapas de la vida.

¿Cuál es tu deporte? hoy es un buen día para comenzar a practicar ejercicio...