La OMS muestra que el ejercicio mejora el rendimiento académico

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** ha realizado un estudio en el que muestra que la realización de actividad física diaria mejora el rendimiento académico de los escolares, además de cuidar su salud. Sin embargo, señalan que estos escolares sólo dedican un 5% de su tiempo a la actividad física. Esta nueva revisión de la OMS ha recopilado evidencias de diferentes revisiones sistemáticas y metaanálisis sobre los beneficios de la actividad física en el rendimiento académico.

En este sentido, los niños y adolescentes de entre 5 y 17 años, pasan casi dos tercios de su tiempo en el colegio realizando actividades sedentarias. Según esta nueva revisión de la OMS, si se aumentan los niveles de actividad física se puede obtener un impacto muy positivo.

Stephen Whiting, técnico de la **Oficina Europea de la OMS para la prevención y el Control de Enfermedades No Transmisibles**, afirma que la actividad física ayuda en el desarrollo de las habilidades cognitivas, motoras y sociales, además de una buena salud metabólicas y musculoesquelética. Recalca que es difícil medir el impacto directo de la actividad física en el rendimiento académico, ya que depende también de otros factores fisiológicos, cognitivos, sociales y ambientales.

Sin embargo, la tendencia actual es que los centros escolares dispongan de clases y actividades cada vez más sedentarias. Además, el deseo de obtener buenas calificaciones en las materias académicas ha cambiado el énfasis de la educación física y de las actividades deportivas escolares.

Alex Harrison, profesor del **British International School**, en la República Checa, indica que el enfoque escolar tradicional ha sido tener clases en el interior de las aulas y utilizar el aire libre para jugar. Pero actualmente, los centros escolares se están dando cuenta de los beneficios del aire libre en el aprendizaje.

Y es que, se ha observado en numerosas investigaciones que el rendimiento académico mejoró cuando se invertía un mayor tiempo para la educación física, ya que se produce un cambio de actividades sentadas a aulas más activas y se realiza actividad física de forma regular como bailar, caminar o realizar cualquier deporte.

Por tanto, la OMS aconseja a los sistemas educativos del mundo formar a los profesores en la promoción de la actividad física, en crear nuevos espacios, materiales y recursos deportivos adecuados; y en fomentar la innovación y las alianzas con organizaciones comunitarias.

Fuente: **Munideporte**

Fecha de publicación: 13 de julio de 2021

Accede a la noticia original >>>

Link to Original article: https://www.valgo.es/blog/la-oms-muestra-que-el-ejercicio-mejora-el-rendimiento-academico?elem=267355