Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://www.comsoc.udg.mx)

La actividad física incrementa el rendimiento escolar

Inicia el VI Simposium y congreso euroamericano de actividad física, educación y salud

El practicar actividad física contribuye, además de prevenir diversas enfermedades, a obtener un mejor rendimiento académico entre los estudiantes y por ello es de vital importancia que éstos cuenten con programas de actividad física de calidad.

Así lo expresó el investigador de la Universidad Técnica de Lisboa, Francisco Carreiro da Costa, durante el primer día de actividad del VI Simposium y congreso euroamericano de actividad física, educación y salud, celebrado en el marco de la Feria Internacional del Libro que concluirá el 3 de diciembre.

"El rendimiento académico se incrementa mediante el aumento en la actividad física, los alumnos incrementan sus resultados en las evaluaciones, aun cuando hayan recibido menos tiempo de enseñanza que el resto del grupo".

Explicó que la educación física vive una situación de tensión en la actualidad, ya que por una parte se muestra como una asignatura imprescindible y por otra como una asignatura indispensable y esto ocurre por las estadísticas de salud que demuestran un incremento en las enfermedades en niños y jóvenes.

"Actualmente existe una gran preocupación por el incremento en el porcentaje de niños y jóvenes que presentan bajos niveles de actividad física y un incremento rápido en los índices de sobrepeso. La situación está en reconocer el papel fundamental que la educación física puede tener en la promoción de la salud".

Carreiro da Costa precisó que los hábitos de actividad física desarrollados en la infancia, pueden permanecer hasta la edad adulta y existen evidencias suficientes para afirmar que volverse activo en la edad adulta depende de las experiencias personales anteriores.

"Un programa de educación física de calidad tiene un impacto positivo en la formación de hábitos y los estudios de clases de educación física han revelado de manera consistente que los alumnos de una manera general se benefician de poco tiempo de actividad física de moderada a vigorosa, por eso es importante ayudar a los padres a comprender que sus hijos necesitan actividad".

Guadalajara, Jal., 2 de diciembre de 2009
Texto: Laura Sepúlveda
Fotografía: Abel Hernández
Edición de noticias: Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:
Conferencia [1]
FIL [2]
Salud [3]

URL Fuente: https://www.comsoc.udg.mx/noticia/la-actividad-fisica-incrementa-el-rendimiento-escolar

Links
[1] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/conferencia
[2] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/fil
[3] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/salud