

Recreación y deporte

Ejercicio y estudio, buenos aliados

ABC SEVILLA

Según un informe publicado durante el primer semestre de 2015, en la edición vigesimoséptima de la revista «Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación», acerca del estilo de vida y el rendimiento académico, aquellos alumnos que realizan actividades deportivas tienen mejor desempeño académico que los sedentarios.

También, este estudio realizado por investigadores de la Universidad Jaume I de Castellón, que utilizó como muestra a 313 de estudiantes de la ESO (124 deportistas y 189 no deportistas), revela que estos primeros poseen mejores hábitos de estudio y distribuyen de manera eficiente el tiempo libre.

Por otro lado, una investigación elaborada en 2003 por miembros del área de Psicología Básica de la Universidad Autónoma de Barcelona sobre la evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios, analizó a estudiantes de primer curso de las facultades de Ciencias (102 hombres y 93 mujeres) y Psicología (81 hombres y 15 mujeres), y advierte que la principal motivación de

las mujeres para practicar ejercicio es el mantenimiento físico; mientras que los chicos lo hacen por diversión. Igualmente, destaca que el 64.4% de los hombres aseguran interesarse por las competiciones más que las mujeres (39.1%), quienes se inclinan en mayor grado (62.8%) por las actividades con monitor.

¿El ejercicio más efectivo?

Tal como indica un estudio comparativo, publicado en la decimotercera edición de 2013 de la revista chilena «Motricidad y Persona», sobre el ejercicio aeróbico y de resistencia,

con cualquiera de estas modalidades se mejora el desempeño cognitivo y se consigue entre otros beneficios: la prevención de enfermedades metabólicas, el incremento del flujo sanguíneo cerebral y la mejora en la atención y la memoria.

Desde el Servicio de Actividades Deportivas de la Universidad de Sevilla, SADUS, se invita a toda la Comunidad Universitaria para que se una a toda la oferta deportiva y recreativa que tiene a su disposición en diferentes horarios, para todas las edades y preferencias.

Datos
Diferentes estudios de los últimos años respaldan lo positivo que es el deporte