

# El estilo de vida saludable mejora el rendimiento académico - Diario de Sevilla - 09/03/2019

## HÁBITOS

### El estilo de vida saludable mejora el rendimiento académico

Tres estudios analizan el impacto de la calidad del sueño y el ejercicio en la vida de los estudiantes

#### R. S. B.

Un equipo de investigadores de la Universidad Jaume I de Castellón lidera un proyecto cuyo objetivo es analizar la influencia de la práctica de actividad física sobre la salud, el bienestar psicológico y el rendimiento académico durante la educación secundaria obligatoria. El análisis

cuenta con la participación de expertos de las universidades de Castilla-La Mancha, Cádiz, Zaragoza, Almería y Jaume I.

El equipo ha realizado un seguimiento continuado durante tres años para conocer cómo la evolución de diferentes hábitos relacionados con la salud (actividad física, alimentación, condición física y sueño) afectan a la salud física de los adolescentes, a sus niveles de bienestar psicológico y a su rendimiento académico. Uno de los trabajos, publicado en *Jornal de Pediatria*, revela que la calidad del sueño está más relacionada con el rendimiento académico que su du-

ración y que el tiempo de uso de Internet también interviene.

Un segundo artículo, publicado en *Acta Paediatrica*, evidencia que la adherencia a la dieta mediterránea mejora el rendimiento académico gracias, entre otros mecanismos, a una mejora de la calidad del sueño.

Finalmente, un tercer trabajo publicado en *European Journal of Pediatrics*, muestra una relación positiva entre la capacidad de resistencia cardiorrespiratoria y el rendimiento, sugiriendo que la composición corporal tiene un efecto mediador clave en esta asociación.



A la hora de estudiar es muy importante una buena calidad del sueño.

JUAN AWALA