

Dormir bien para rendir mejor en clase
- La Nueva España - 12/03/2019

Dormir bien para rendir mejor en clase

La calidad del sueño, la dieta mediterránea y la resistencia cardiorrespiratoria influyen en el rendimiento académico y en la cognición durante la adolescencia, según un estudio

Oviedo, Elena CASERO

Dormir, bien, hacer deporte y evitar pasar muchas horas ante las pantallas del ordenador o de los dispositivos móviles. Estas son las claves del rendimiento en clase de los adolescentes de hoy. Investigadores de la Universidad Jaume I (UJI) de Castellón, bajo la dirección de Diego Moliner, lideran 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 (ESO). 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.

El seguimiento se ha realizado mediante la aplicación de cuestionarios validados, análisis sanguíneos, test de condición física, valoraciones antropométricas y el uso de acelerómetros de muñeca que permiten medir de manera objetiva la actividad física y los patrones de sueño de los adolescentes.

Los datos están siendo analizados mediante diferentes técnicas estadísticas con el propósito de determinar qué factores influyen en mayor o menor medida en el desarrollo de los adolescentes tanto a nivel físico como psicológico y cognitivo, y los resultados han sido publicados en diversas revistas científicas.

Uno de los trabajos, publicado en "Jornal de Pediatria", revela que la calidad del sueño está más relacionada con el rendimiento



Varias adolescentes sentadas en un banco mirando sus teléfonos móviles. | GHCSSEL (PIXABAY)

Es esencial controlar el uso de las nuevas tecnologías para favorecer el descanso y mejorar el rendimiento

Familias, educadores y políticos deben convertir las escuelas en promotores de salud

La práctica regular de actividad física y la adopción de un estilo de vida saludable tienen efectos beneficiosos

académico que su duración y que el tiempo de uso de internet también interviene en la asociación entre calidad del sueño y rendimiento académico. "Es esencial controlar el tiempo de uso de las nuevas tecnologías tanto para favorecer un buen descanso como para mejorar el rendimiento académico", asegura una de las investigadoras.

Un segundo artículo, publicado en "Acta Paediatrica", evidencia que la adherencia a la dieta mediterránea mejora el rendimiento en clase 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 cardiorres-

piratoria y el rendimiento académico de los adolescentes, sugiriendo que la composición corporal tiene un efecto mediador clave en esta asociación.

Implicaciones de salud pública

El grupo de investigación considera que "si los resultados obtenidos se confirman en futuros es-

tudios, podrían tener importantes implicaciones desde un punto de vista educacional y de salud pública", ya que establecen procesos de intervención fácilmente aplicables para mejorar el desarrollo de los adolescentes y podrían ayudar a "prevenir el fracaso escolar mediante la promoción de hábitos saludables".

Por ello, las familias, los educadores y los responsables políticos "deberían tener en cuenta estos resultados para convertir las escuelas en centros promotores de salud y crear programas educativos de apoyo que contemplen factores como la nutrición, el sueño y la actividad física como herramientas para la mejora del rendimiento académico y el desarrollo general en la infancia y la adolescencia", concluye Diego Moliner, director del estudio.