

¿Qué influye en el rendimiento académico de los adolescentes? - Ideal - 03/04/2019

¿Qué influye en el rendimiento académico de los adolescentes?

La calidad del sueño, la dieta mediterránea y la resistencia cardiorrespiratoria influyen en el rendimiento académico y la cognición

:: SALUD

GRANADA 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 di-

ferentes 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.

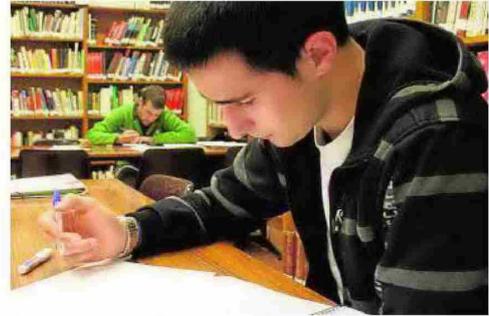
El seguimiento se ha realizado mediante la aplicación de cuestionarios validados, análisis sanguíneos, test de condición física, valoraciones antropométricas y el uso de acelerómetros de muñeca que permiten medir de manera objetiva la actividad física y los patrones de sueño de los adolescentes.

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. Los resultados han sido publicados en diversas revistas científicas.

Uno de los trabajos, publicado en Journal de Pediatría, revela que la ca-

lidad del sueño está más relacionada con el rendimiento 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 -asegura Mireia Adelantado-Renau, de la UJI- tanto para favorecer un buen descanso como para mejorar el rendimiento académico».

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



Durante 3 años se ha hecho un seguimiento a los jóvenes. :: IDEAL

El grupo de investigación considera que «si los resultados obtenidos se confirman en futuros estudios, 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 fa-

milias, 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.