Los adolescentes que juegan al fútbol mantienen mejor la atención

UGR/DICYT | 29/04/2015

El estudio realizado por científicos del Centro de Investigación 'Mente, Cerebro y Comportamiento' de la Universidad de Granada y de la Universidad Católica de Valencia ha sido publicado en la revista 'Plos One'.

La práctica regular de fútbol durante la adolescencia está positivamente relacionada con la condición física aeróbica y la capacidad de mantener la atención de forma sostenida, según se desprende de un estudio realizado por científicos de la Universidad Católica de Valencia y del Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento (CIMCYC) de la Universidad de Granada.

En esta investigación, publicada en la revista Plos One, participaron 75 adolescentes de ambos géneros, de los que la mitad eran futbolistas pertenecientes al Levante UD, y la otra mitad eran estudiantes del Centro de Educación Infantil y Primaria (CEIP) El Moli de Torrent (Valencia) que no jugaban al fútbol.

A todos ellos se les aplicó un test para determinar su condición física aeróbica, así como diferentes cuestionarios. Además, realizaron una tarea atencional diseñada específicamente para evaluar la vigilancia o atención sostenida.

Los resultados mostraron que los participantes futbolistas presentaban una mejor condición física aeróbica que los no futbolistas. "Además, los futbolistas mostraron mejores tiempos de reacción en la tarea de vigilancia, lo que denota una mejor habilidad para mantener la atención focalizada", explica Daniel Sanabria, investigador del CIMCYC y uno de los autores de este trabajo.

Forma física cardiovascular

Otro dato importante que reflejaron los análisis fue que no se observó una correlación significativa entre la forma física cardiovascular y los tiempos de reacción en la tarea cognitiva. "Este último dato va en contra de la idea generalizada de que la práctica deportiva incide en la atención a través de la mejora cardiovascular, como sugieren algunos investigadores", apunta Sanabria.

Los autores de este trabajo señalan otros factores que podrían explicar las diferencias encontradas a nivel de atención, como pueden ser las mejores habilidades perceptivo-motoras de los futbolistas con respecto a los escolares que no practicaban deporte. "Asimismo, es necesario advertir que hay que seguir investigando para indagar en la relación entre la práctica deportiva y la atención, así como establecer de forma más clara los factores más importantes implicados en esta asociación", afirma el investigador de la UGR.

Este estudio, titulado, "The relationship between regular sports participation and vigilance in male and female adolescents", ha sido realizado por los investigadores Rafael Ballester, Florentino Huertas, Francisco Yuste, Francesc Llorens y Daniel Sanabria.

Según investigaciones previas, entre los numerosos beneficios que reporta la práctica regular de actividad física,

destaca una mejora del tono vagal (funcionamiento más eficiente del sistema nervioso autónomo; mayor variabilidad de la frecuencia cardíaca), e incluso parece estar relacionada con adaptaciones estructurales y funcionales sobre el sistema nervioso central (por ejemplo, el deporte previene la neurodegeneración, promueve la neurogénesis y el crecimiento de capilares sanguíneos en zonas como hipocampo, córtex, cerebelo y ganglios de la base).

Referencia bibliográfica:

Ballester, R., Huertas, F., Yuste, F. J., Llorens, F., & Sanabria, D. (2015). The Relationship between Regular Sports Participation and Vigilance in Male and Female Adolescents. PLOS ONE, 10(4), e0123898. http://doi.org/10.1371/journal.pone.0123898o