

Jugar al fútbol mejora la atención

Hace 2 horas UGR.
Madrid.

Uso de cookies

[x]

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias mediante el análisis de sus hábitos de navegación. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Puede obtener más información, o bien conocer cómo cambiar la configuración, en nuestra [Política de cookies](#)

miércoles, 29 abril 2015.

Actualizado a las

09:10h

SE HABLA DE

- **\$tex_h1**

Ciencia



Niños jugando al fútbol en Sudáfrica

Reuters

La práctica regular del 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 señalan otros factores que podrían explicar las diferencias encontradas en la atención, como pueden ser las mejores habilidades perceptivomotoras 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.

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 (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).

[recomendado por](#)

Últimos Vídeos de Ciencia: Científicos alemanes crean seda de araña artificial

<
>

1 [Liberadas 293 mujeres y niñas secuestradas por Boko Haram en Nigeria](#)

0

2 [Martín Casillas Carbonero, tras los pasos de papá Iker](#)

66

3 [«La Junta hizo oídos sordos y miró para otro lado con los ERE», según el exinterventor](#)

0

4 [El Gobierno prohibirá el cigarrillo electrónico en bares y restaurantes](#)

0

5 [Peter Innes, ex marido de María José Carrascosa: «No voy a ver a mi hija porque me preocupa mi seguridad»](#)

0

Síguenos en

-
-
-
-
-





Collar Mama 135€

COMPRA AHORA

-
-

Share the best videos



Pulsera Mama
en plata
79€

COMPRA AHORA



Pulsera Mama
en plata
79€

COMPRA AHORA



Bolso Nata
Mother Day
149 €

COMPRA AHORA



Bolso Nata
Mother Day
149 €

COMPRA AHORA