

Los adolescentes que juegan al fútbol tienen mejor capacidad de atención

Miércoles, 29 de Abril 2015 | 12:31 pm



Créditos: MorgueFile

Según el estudio, los adolescentes futbolistas tenían mejores tiempos de reacción en la tarea de vigilancia lo que denota una mejor habilidad para mantener la atención focalizada.

- Compartir:

Temas relacionados:

Una investigación española de la Universidad Católica de Valencia y del Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento de la Universidad de Granada explica que **jugar al fútbol de manera regular durante la adolescencia está positivamente relacionada con la condición física aeróbica y la capacidad de mantener la atención de forma sostenida.**

La investigación titulada 'The relationship between regular sports participation and vigilance in male and female adolescents', **contó con la participación de 75 adolescentes (hombres y mujeres)**, de los cuales la mitad formaban parte de las divisiones menores del club Levante UD y la otra mitad eran estudiantes de un colegio de

educación primaria de Valencia que no jugaban fútbol.

A todos se les realizó un test para determinar su condición física aeróbica y, además, realizaron una tarea atencional diseñada específicamente para evaluar la vigilancia o atención sostenida. Los resultados mostraron que **los adolescente futbolistas tenían una mejor condición física aeróbica que los no futbolistas**.

"Los deportistas mostraron, además, mejores tiempos de reacción en la tarea de vigilancia lo que denota una mejor habilidad para mantener la atención focalizada", explicó Daniel Sanabria, uno de los autores de la investigación.

Los investigadores señalaron que **las diferencias encontradas a nivel de atención podrían explicarse debido a la existencia de factores como las mejores habilidades perceptivo-motoras de los futbolistas** con respecto a los escolares que no jugaban fútbol.

Por otro lado, el informe del estudio publicado en la revista 'Plos One' detalló que "no se observó una correlación significativa entre la forma física cardiovascular y los tiempos de reacción en la tarea cognitiva". Lo que desestima la idea generalizada de que el deporte incide en la atención a través de la mejora cardiovascular, señaló Sanabria.

Ya otras investigaciones habían revelado los beneficios de practicar un deporte, como un funcionamiento más eficiente del sistema nervioso autónomo y mayor variabilidad de la frecuencia cardíaca. Además, parece estar relacionado con adaptaciones estructurales y funcionales sobre el sistema nervioso central; por ejemplo, señala el estudio, **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**.

TE PUEDE INTERESAR:

- Compartir en:

Noticias relacionadas: