

# Un estudio de la OMS evidencia que la actividad física diaria mejora el rendimiento académico



La **Región Europea de la Organización Mundial de la Salud** ha realizado un estudio en el que se ha evidenciado que la **actividad física diaria mejora el rendimiento académico**.

Se ha observado que los niños y adolescentes europeos de entre 5 y 17 años invierten casi dos tercios de su tiempo escolar en actividades sedentarias, mientras que tan sólo dedican un 5% a actividades físicas. Según este estudio, aparte del impacto positivo de la actividad física en la salud y bienestar de los niños, también ayuda a mejorar su rendimiento en el aula.

En este sentido, Stephen Whiting, técnico de la Oficina Europea de la OMS para la Prevención y Control de Enfermedades No Transmisibles (ENT), asegura que la **actividad física potencia las habilidades cognitivas, motoras y sociales de los niños**, además de otorgarles una mejor salud metabólica y músculoesquelética.

A pesar de estos resultados, la tendencia en las aulas es que cada vez se realicen

actividades más sedentarias. Además, ha cambiado el objetivo de las clases de educación física y otras actividades deportivas, poniendo más énfasis en obtener buenos resultados en las pruebas académicas que en mejorar su salud.

Sin embargo, los sistemas educativos de todo el mundo se están dando cuenta de que el enfoque escolar tradicional de que el interior del aula es para aprender, y el aire libre es para jugar; está cambiando, ya que se ha evidenciado el **impacto del aire libre en el aprendizaje**.

Por tanto, la tendencia general encontrado en la revisión de la OMS es que el rendimiento académico mejoró cuanto más tiempo se le ha dedicado a la actividad física, cuando se ha hecho un cambio de actividades sentadas a aulas más activas; y cuando se ha realizado actividad física regular, no sólo en educación física, sino otras actividades como caminar, bailar y practicar otros deportes durante la semana.

Fuente: **El Economista**

Fecha de publicación: 18 de febrero de 2021

**[Acceder al artículo original >>>](#)**

**New Health Foundation**

**AEDESA**

<https://www.aedesa.org/>  
[info@aedesa.org](mailto:info@aedesa.org)



**Link to Original article:** <http://www.aedesa.org/noticias/un-estudio-de-la-oms-evidencia-que-la-actividad-fisica-diaria-mejora-el-rendimiento-academico?elem=231810>