



¿Puede el ejercicio físico mejorar el rendimiento académico?

Las modernas investigaciones en *neurociencia* están demostrando que la actividad física diaria es tan buena para el corazón como para el cerebro. En un estudio en el que participaron 20 estudiantes de *nueve años de edad* (Hillman et al., 2009), se les realizó una serie de pruebas relacionadas con la lectura, la ortografía y las matemáticas en *dos condiciones experimentales diferentes*: después de 20 minutos caminando en una cinta de correr a un ritmo moderadamente alto o tras un periodo de descanso también de 20 minutos. Los resultados no ofrecieron dudas: los niños tras la actividad física obtuvieron mejores resultados en cada una de las pruebas.

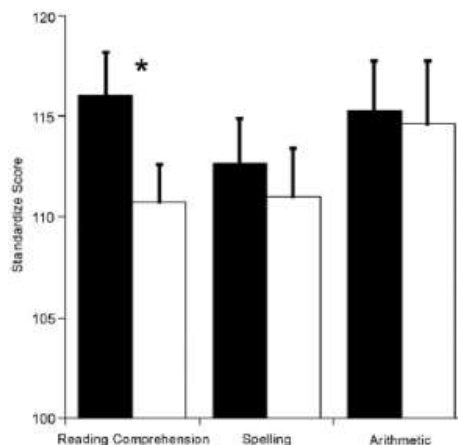


Figura 3. Resultados obtenidos en las pruebas de comprensión lectora, ortografía y aritmética. En negro, los resultados tras la sesión de ejercicio y, en blanco, tras la de reposo (Hillman et al., 2009).
