



### **LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR MEJORA EL APRENDIZAJE**

La práctica de actividad física es un hecho natural y fundamental en la vida del niño. Le ofrece momentos de felicidad, diversión y aprendizaje, a la vez que le introduce en un ámbito psicosocial que le estimula y fortalece como individuo. Es esencial en la prevención de enfermedades del adulto y le fortalece física, mental y emocionalmente.

Hoy día sabemos que la práctica regular de deportes ayuda a optimizar el proceso del aprendizaje mediante la secreción de una serie de sustancias químicas que son facilitadoras de los procesos cognitivos relacionados con la atención y la memoria (como la serotonina, la dopamina, la adrenalina y la noradrenalina, entre otras).

En este sentido parece ser que el “ejercicio cardiovascular” o “aeróbico” (caminar, trotar, correr, bailar, esquiar, ir en bici, etc.), es posiblemente el más efectivo en cuanto a mejorar la función cognitiva en niños. Y aunque se necesitan más estudios al respecto, existe suficiente evidencia en la literatura científica actual como para recomendar la práctica regular de este tipo de deportes como parte de un tratamiento integral que permita optimizar el rendimiento académico en niños y adolescentes.

Porque el deporte (independientemente de los beneficios biológicos antes mencionados) debe ser entendido como parte integral de la educación del niño

que lo recibe, puesto que transmite unos valores asociados -que son esenciales en la formación de la persona y de sus habilidades sociales-, como son la tolerancia, la solidaridad, el esfuerzo, el sacrificio y el respeto a los otros y a las normas.

Es pues, una fuente de conocimiento, una oportunidad para fortalecer el carácter y adquirir determinados valores extrapolables a muchos otros campos de la vida familiar, profesional y cívica.

