

10/11/2015

Fer entre 2 i 5 hores d'esport setmanals i dormir 9-10 hores al dia, la millor recepta per un bon rendiment escolar a primària



La gran majoria d'infants d'entre 5 i 10 anys realitzen alguna activitat extraescolar. Les activitats físico-esportives comporten beneficis com l'augment de l'autoestima i l'optimització del rendiment acadèmic. Tot això, dins d'uns límits. Aquest estudi ha analitzat els efectes de la realització d'activitats físico-esportives i dels patrons de son en el rendiment acadèmic d'infants de primària. Els resultats mostren que els millors resultats coincideixen amb 9-10 hores de son diàries i una pràctica d'entre 2 i 5 hores setmanals d'exercici físic.

Autor: iStockphoto/brown54486.

Cada vegada es fa més incidència en la necessitat que nens i adolescents dormin un número determinat d'hores per poder assolir un bon aprenentatge en l'entorn escolar.

Existeixen diferents patrons de son tenint en compte la durada d'aquest: curt (una mitjana de 6 hores o menys per nit); llarg (més de 9 hores per nit) i mitjà (entre 6 i 9 hores per nit). Actualment hi ha prou evidències empíriques per recomanar un patró de descans adequat en nens d'entre 5 i 10 anys: dormir un mínim de 9-10 hores per nit i mantenir uns horaris regulars a l'hora d'anar a dormir i de llevar-se. En aquest sentit s'ha comprovat que anar a dormir després de les 22h dificulta que els infants es puguin aixecar a l'endemà en condicions òptimes.

Paral·lelament s'evidencia la gran quantitat d'activitats extraescolars en què participen els nens i nenes d'aquestes edats. Actualment és estrany trobar infants que no facin cap activitat extraescolar al llarg de la setmana. Les dades indiquen que un 84,20% de la població fa algun tipus d'activitat fora de l'escola. La realització d'activitats extraescolars de caràcter físic o esportiu comporta una sèrie de beneficis: l'increment de l'autoestima i la confiança en un mateix, i l'optimització del desenvolupament social, el desenvolupament cognitiu i el rendiment acadèmic. A més a més, els resultats també suggereixen que la pràctica esportiva redueix l'estrès, l'ansietat i la depressió i que incrementa l'aprenentatge i la memòria, tots ells factors que condueixen a assolir un estat òptim de salut i un major rendiment acadèmic.

Però la participació en activitats extraescolars millora el rendiment acadèmic dins d'uns límits. De fet, els seus efectes es distribuïrien en una corba en forma d'U invertida, ja que no realitzar cap tipus d'activitat extraescolar o realitzar-ne més de cinc de simultànies comporta efectes negatius. Tenint en compte aquests aspectes, l'objectiu d'aquest estudi va consistir a analitzar de manera conjunta els efectes dels patrons de descans i la realització d'un determinat nombre d'hores d'activitats físico-esportives extraescolars en el rendiment acadèmic de nens i nenes d'educació primària.

A partir de les respostes de 573 alumnes d'Educació Primària a un qüestionari amb preguntes específiques sobre l'avaluació quantitativa i qualitativa del son, i un registre quantitatiu de les activitats extraescolars, es posa de manifest que els millors resultats s'obtenen quan s'observen uns patrons de descans adequats i una pràctica moderada d'exercici físic (entre 2 i 5 hores a la setmana); mentre que els pitjors resultats s'obtenen quan es donen uns patrons de descans inadequats i un nombre elevat d'activitats físico-esportives (més de 5 hores a la setmana).

D'aquests resultats es desprèn la necessitat de conscienciar els pares, docents i educadors en general, de la importància tant dels hàbits de son com de la participació dels alumnes en activitats extraescolars esportives. Si des de ben petits els nens i nenes ja adquireixen ambdós hàbits probablement obtindran un millor aprofitament a l'escola.

Ramon Cladellas Pros

Mercè Clariana

Mar Badia

Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació

Ramon.Cladellas@uab.cat

Referències

[View low-bandwidth version](#)