

10/11/2015

Hacer entre 2 y 5 horas de deporte semanales y dormir 9-10 horas al día, la mejor receta para un buen rendimiento escolar en primaria



La gran mayoría de niños y niñas de entre 5 y 10 años realizan alguna actividad extraescolar. Las actividades físico-deportivas conllevan beneficios como el aumento de la autoestima y la optimización del rendimiento académico. Todo ello, dentro de unos límites. Este estudio ha analizado los efectos de la realización de actividades físico-deportivas y de los patrones de sueño en el rendimiento académico de niños de primaria. Los resultados muestran que los mejores resultados coinciden con 9-10 horas de sueño diarias y una práctica de entre 2 y 5 horas semanales de ejercicio físico.

Autor: iStockphoto/brown54486.

Cada vez se hace más incidencia en la necesidad de que niños y adolescentes duerman un número determinado de horas para poder lograr un buen aprendizaje en el entorno escolar. Existen diferentes patrones de sueño teniendo en cuenta la duración de éste: corto (una media de 6 horas o menos por noche); largo (más de 9 horas por noche) y medio (entre 6 y 9 horas por noche). Actualmente existen suficientes evidencias empíricas para recomendar un patrón de

descanso adecuado en niños de entre 5 y 10 años: dormir un mínimo de 9-10 horas por noche y mantener unos horarios regulares a la hora de acostarse y de levantarse. En este sentido se ha comprobado que acostarse después de las 22h dificulta que los niños se puedan levantar al día siguiente en condiciones óptimas.

Paralelamente se evidencia la gran cantidad de actividades extraescolares en las que participan los niños y niñas de estas edades. Actualmente es raro encontrar niños y niñas que no hagan ninguna actividad extraescolar a lo largo de la semana. Los datos indican que un 84,20% de la población hace algún tipo de actividad fuera de la escuela. La realización de actividades extraescolares de carácter físico o deportivo conlleva una serie de beneficios: el incremento de la autoestima y la confianza en uno mismo, y la optimización del desarrollo social, el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico. Además, los resultados también sugieren que la práctica deportiva reduce el estrés, la ansiedad y la depresión y que incrementa el aprendizaje y la memoria, todos ellos factores que conducen a alcanzar un estado óptimo de salud y un mayor rendimiento académico.

Pero la participación en actividades extraescolares mejora el rendimiento académico dentro de unos límites. De hecho, sus efectos se distribuirían en una curva en forma de U invertida, ya que no realizar ningún tipo de actividad extraescolar o realizar más de cinco de simultáneas conlleva efectos negativos. Teniendo en cuenta estos aspectos, el objetivo de este estudio consistió en analizar de manera conjunta los efectos de los patrones de descanso y la realización de un determinado número de horas de actividades físico-deportivas extraescolares en el rendimiento académico de niños y niñas de educación primaria.

A partir de las respuestas de 573 alumnos de Educación Primaria en un cuestionario con preguntas específicas sobre la evaluación cuantitativa y cualitativa del sueño, y un registro cuantitativo de las actividades extraescolares, se pone de manifiesto que los mejores resultados se obtienen cuando se observan unos patrones de descanso adecuados y una práctica moderada de ejercicio físico (entre 2 y 5 horas a la semana); mientras que los peores resultados se obtienen cuando se dan unos patrones de descanso inadecuados y un número elevado de actividades físico-deportivas (más de 5 horas a la semana).

De estos resultados se desprende la necesidad de concienciar a los padres, docentes y educadores en general, de la importancia tanto de los hábitos de sueño como de la participación de los alumnos en actividades extraescolares deportivas. Si desde pequeños los niños y niñas ya adquieren ambos hábitos probablemente obtendrán un mejor aprovechamiento en la escuela.

Ramon Cladellas Pros

Mercè Clariana

Mar Badia

Departamento de Psicología Básica, Evolutiva y de la Educación

Ramon.Cladellas@uab.cat

Referencias

Cladellas Pros, Ramon; Clariana Muntada, Mercè; Gotzens Busquets, Concepció; Badia Martín, Mar; Dezcallar Sáez, Teresa. [Patrones de descanso, actividades físico-deportivas](#)

extraescolares y rendimiento académico en niños y niñas de primaria. *Revista de Psicología del Deporte*. 2015, vol. 24, num. 1, p.53-59.

[View low-bandwidth version](#)