



OTRI

Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación

A los estudiantes brillantes sí les gusta la educación física



Una investigación que ha analizado el sedentarismo, el ejercicio físico y el rendimiento académico en más de 4.000 adolescentes españoles revela que, al contrario de lo que se tiende a pensar, a los estudiantes con mejores notas les gusta la asignatura de educación física. El trabajo, en el que participa la Universidad Complutense de Madrid, muestra cómo a los chicos les agrada en mayor proporción que a las chicas.



La educación física refuerza el trabajo en equipo y la superación. / [You Belong in Longmont](#).

La idea de que a los alumnos y alumnas con mejores notas no les guste la educación física es un mito. Así lo releva una investigación a gran escala en la que se han estudiado a más de 4.000 estudiantes españoles de entre 6 y 18 años.

El trabajo engloba tres estudios (AVENA, AFINOS y UP&DOWN) con los que se evaluó el sedentarismo y el ejercicio físico en diferentes grupos de adolescentes, en relación con su rendimiento académico.

“Tan solo en el estudio UP&DOWN se ha encontrado que las chicas que obtienen mejores resultados tienen menor gusto por la educación física”, afirma María E. Calle, investigadora del [departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública](#) de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) y una de las autoras del trabajo.



OTRI

Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación

La principal diferencia encontrada entre chicos y chicas es que ellos realizan más actividad física que ellas, y les gusta más la asignatura comúnmente conocida como 'gimnasia'. Esto se comprueba en los tres estudios, donde más de la mitad de los varones afirma que les agrada (56% en AVENA, 60% en AFINOS y 65,4% en UP&DOWN), mientras que, entre las adolescentes, el porcentaje siempre es menor (49%, 48% y 57% respectivamente).

Otro dato que revela el trabajo –publicado en *Nutrición Hospitalaria*– es que ha aumentado el número de estudiantes a los que les gusta la disciplina. El estudio AVENA se llevó a cabo entre 2000 y 2002, y encontró que a un 9% (entre chicos y chicas) les disgustaba. Con AFINOS, realizado en 2007 y 2008, la cifra bajaba hasta el 8,2% mientras que en el último trabajo, UP&DOWN, de 2011 y 2012 el porcentaje disminuía al 7,3%.

“A lo largo de los tres estudios se observa una disminución de un 2% de respuestas negativas, mientras que se incrementó el número de jóvenes a los que les agradaba la asignatura en más de un 8%”, señala Calle.

Los autores reconocen que educación física tiende a ser considerada como una disciplina no relevante para los alumnos, a pesar de que el ejercicio físico es uno de los mayores condicionantes del estado de salud.

“La educación física no solo proporciona herramientas de actividad física que inculcan el gusto por el ejercicio de manera habitual y reglada; también infunde valores importantes en el desarrollo intelectual, psicológico y físico de los escolares, como el esfuerzo, la disciplina, el trabajo en equipo y el afán de superación”, afirma la investigadora.

Miles de jóvenes bajo estudio

Los tres trabajos analizaron diferentes parámetros de los estudiantes. AVENA se orientó a la situación nutricional y metabólica de adolescentes entre los 13 y los 18 años, determinando, en una muestra de 1.750 jóvenes, aspectos relacionados con la obesidad, el sobrepeso, la anorexia-bulimia, los niveles de inflamación y el estado físico, junto al rendimiento cognitivo. Los jóvenes vivían en Granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza.

Por su parte, AFINOS se orientó a determinar los factores de riesgo cardiovascular y la existencia de alergias e infecciones de un total de 2.400 jóvenes entre los 13 y los 17 años de la Comunidad de Madrid, según su actividad física. En este estudio y en UP&DOWN, el rendimiento académico se valoró con las notas de Matemáticas y Lengua.

Finalmente, UP&DOWN se llevó a cabo en 2.000 menores de entre 6 y 15 años de Cádiz y Madrid, así como en un colectivo de otros 200 jóvenes con síndrome de Down, para determinar los condicionantes psicológicos, las características de salud mental, enfermedades cardiovasculares y metabólicas, en función de los hábitos de ejercicio físico y sedentarismo en esta población.



OTRI

Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación

En la investigación han participado la UCM –a través de los departamentos de Medicina Preventiva y Salud Pública, y Toxicología y Legislación Sanitaria–, la Universidad Autónoma de Madrid, la Universidad de Granada, el Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (CSIC), la Universidad de Zaragoza y la Universidad de Cantabria.



Referencia bibliográfica: Laura Cañadas, Irene Esteban-Cornejo, Francisco B. Ortega, Sonia Gómez-Martínez, José Antonio Casajús, María Jesús Cabero, María E. Calle, Ascensión Marcos, Óscar L. Veiga and David Martínez-Gómez, for the AVENA, AFINOS and UP&DOWN Study Groups. “Straight-A students dislike physical education in adolescence: myth or truth? The AVENA, AFINOS and UP&DOWN studies”, *Nutrición Hospitalaria* 2015 (32). [DOI: 10.3305/nh.2015.32.1.8924](https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.1.8924).

