

¿Qué influye en el rendimiento académico de los adolescentes?

La calidad del sueño, la dieta mediterránea y la resistencia cardiorrespiratoria influyen en el rendimiento académico y la cognición durante la adolescencia. Un nuevo estudio realizado en España revela nuevos efectos derivados de la práctica regular de actividad física y la adopción de un estilo de vida saludable sobre la salud física y cognitiva en esta etapa.

SINC

7/3/2019 11:45 CEST



Este proyecto analiza la influencia de la práctica de actividad física sobre la salud, el bienestar psicológico y el rendimiento académico en la ESO. / [Pixabay](#)

Investigadores de la Universidad Jaime I (UJI) de Castellón, bajo la dirección de Diego Moliner, lideran un proyecto cuyo objetivo es analizar la influencia de la práctica de actividad física sobre la salud, el bienestar psicológico y el rendimiento académico durante la educación secundaria obligatoria (ESO). El análisis cuenta con la participación de expertos de las universidades de Castilla-La Mancha, Cádiz, Zaragoza, Almería y Jaime I.

El equipo ha realizado un seguimiento continuado durante tres años para conocer cómo la evolución de diferentes hábitos relacionados con la salud (actividad física, alimentación, condición física y sueño) afectan a la salud física de los adolescentes, a sus niveles de bienestar psicológico y a su rendimiento académico.

El seguimiento se ha realizado mediante la aplicación de cuestionarios validados, análisis sanguíneos, test de condición física, valoraciones antropométricas y el uso de acelerómetros de muñeca que permiten medir de manera objetiva la actividad física y los patrones de sueño de los adolescentes.

Uno de los trabajos revela que la calidad del sueño está más relacionada con el rendimiento académico que su duración y que el tiempo de uso de Internet

Los datos están siendo analizados mediante diferentes técnicas estadísticas con el propósito de determinar qué factores influyen en mayor o menor medida en el desarrollo de los adolescentes tanto a nivel físico, como psicológico y cognitivo. Los resultados han sido publicados en diversas revistas científicas.

Uno de los trabajos, publicado en *Jornal de Pediatria*, revela que la calidad del sueño está más relacionada con el rendimiento académico que su duración y que el tiempo de uso de Internet también interviene en la asociación entre calidad del sueño y rendimiento académico. “Es esencial controlar el tiempo de uso de las nuevas tecnologías –asegura Mireia Adelantado-Renau, de la UJI– tanto para favorecer un buen descanso como para mejorar el rendimiento académico”.

Un segundo artículo, publicado en *Acta Paediatrica*, evidencia que la adherencia a la dieta mediterránea mejora el rendimiento académico gracias, entre otros mecanismos, a una mejora de la calidad del sueño. Finalmente, un tercer trabajo publicado en *European Journal of Pediatrics*, muestra una relación positiva entre la capacidad de resistencia cardiorrespiratoria y el rendimiento académico de los adolescentes,

sugiriendo que la composición corporal tiene un efecto mediador clave en esta asociación.

Implicaciones de salud pública

El grupo de investigación considera que “si los resultados obtenidos se confirman en futuros estudios, podrían tener importantes implicaciones desde un punto de vista educacional y de salud pública”, ya que establecen procesos de intervención fácilmente aplicables para mejorar el desarrollo de los adolescentes y podrían ayudar a “prevenir el fracaso escolar mediante la promoción de hábitos saludables”.

Por ello, las familias, los educadores y los responsables políticos “deberían tener en cuenta estos resultados para convertir las escuelas en centros promotores de salud y crear programas educativos de apoyo que contemplen factores como la nutrición, el sueño y la actividad física como herramientas para la mejora del rendimiento académico y el desarrollo general en la infancia y la adolescencia”, concluye Diego Moliner.

Referencias bibliográficas:

[The effect of sleep quality on academic performance is mediated by](#)

[Internet use time: DADOS study](#). Mireia Adelantado-Renau, Ana Díez-Fernandez, Maria Reyes Beltran-Valls, Alberto Soriano-Maldonado, Diego Moliner-Urdiales. *Jornal de Pediatria*; online pp. 1-9. (2018). ISSN: 0021-7557

[The influence of adherence to the Mediterranean diet on academic performance is mediated by sleep quality in adolescents](#). Mireia Adelantado-Renau, Maria Reyes Beltran-Valls, Irene Esteban-Cornejo, Vicente Martínez-Vizcaíno, Alba Maria Santaliestra-Pasías, Diego Moliner-Urdiales. *Acta Paediatrica* (2018). doi: 10.1111/apa.14472

[Fitness and academic performance in adolescents. The mediating role of leptin: DADOS study](#). Adelantado-Renau M, Jiménez-Pavón D, Beltran-Valls MR, Ponce-González JG, Chiva-Bartoll Ó, Moliner-Urdiales D. *Eur J Pediatr* 2018;177:1555–63. doi:10.1007/s00431-018-3213-z.

El proyecto DADOS ha sido financiado por el Ministerio de Economía y Competitividad y la Universitat Jaume I de Castelló, y llevado a cabo por el grupo de investigación LIFE de la UJI en colaboración con investigadores e investigadoras de la Universidad de Almería, Universidad de Castilla-La Mancha, Universidad de Cádiz y la Universidad de Zaragoza.

Copyright: **Creative Commons**

TAGS

ADOLESCENCIA | RENDIMIENTO ACADÉMICO |

Creative Commons 4.0

You can copy, distribute and transform the contents of SINC. [Read the conditions of our license](#)

