



# Actividad física y cognición: inseparables en el aula

Anya Doherty<sup>1\*†</sup>, Anna Forés Miravalles<sup>2†</sup>

<sup>1</sup> Universitat de Barcelona, España; Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile; anyadoher-ty@gmail.com

<sup>2</sup> Universitat de Barcelona; annafores@ub.edu

En este texto vamos a ver la importancia del movimiento para aprender más y mejor. La evidencia neurocientífica sugiere que el sedentarismo (estar sentado mucho tiempo) no solo tiene un impacto negativo en el bienestar físico, sino también en la salud cerebral. El ser humano está diseñado para moverse, para interrelacionarse con su medio mediante el movimiento: la actividad física es un factor clave que contribuye al funcionamiento saludable del cerebro. Este artículo presenta y analiza la evidencia de diversos estudios en que se destaca el fuerte vínculo entre la actividad física y cognición en estudiantes de la Educación Primaria y Secundaria.

¿De qué forma favorece la actividad física a la cognición? En primer lugar, el cerebro humano representa solo un 2% de la masa corporal, pero requiere 20% de la energía que consumimos. Con la actividad física, se aumenta el flujo sanguíneo (vascularización), que a su vez aumenta el oxígeno y nutrientes que llegan al cerebro, y fomenta la actividad cerebral. En el aula, si el/la docente simplemente pide a sus estudiantes ponerse de pie y estirarse, el cerebro recibe un 7% más de oxígeno. Entonces, si el/la docente incorpora actividades de movimiento a su planificación de la clase, o intercala breves pausas de movimiento, se está fomentando la actividad cerebral. Además, la estadística de la OMS de 2016 revela que el 81% de los adolescentes de edad escolar (11-17 años) no hacían suficiente actividad física. Esto, evidentemente, tiene implicaciones mayores para la salud física, como también un impacto en el aprendizaje y rendimiento académico. Estamos diseñados para estar en movimiento, nos interrelacionamos con nuestro medio mediante el movimiento: la actividad física es el fundamento del funcionamiento cerebral.

Fomentar que los estudiantes vayáis al colegio a pie o en bicicleta, salvaguardar el tiempo del recreo, fomentar recreos y clases de educación física que son activos y entretenidos, y concientizar a madres, padres y docentes, así es como los colegios pueden avanzar hacia una experiencia de aprendizaje más integrada, que trata a cada niño/a en su conjunto (socioemocional, cognitivo y físico). Los/las profesores/as pueden integrar actividades de movimiento en distintos momentos del día: cuando los niveles de energía caen después de mediodía, cuando la capacidad atencional se agota, para romper el hielo, provocar la curiosidad, construir la confianza en el grupo y para reducir el estrés. Los recursos recomendados aquí pueden servir como un punto de partida para docentes que quieren iniciar

**\*Correspondencia:**

Anya Doherty:  
anyadoher-ty@gmail.com

† Estos autores contribuyeron  
igualmente a este trabajo.

**Editor:**

Marcel Ruiz Mejías (Universitat  
Pompeu Fabra, España)

**Revisores:**

Paula, 16 (Barcelona, España) y  
Roc, 17 (Barcelona, España)

*El manuscrito ha sido aceptado  
por todos los autores, en el caso  
de haber más de uno, y las figuras,  
tablas e imágenes no están sujetos  
a ningún tipo de Copyright.*

un cambio hacia clases más activas. Además, cabe observar que cuando los/las docentes creen en la importancia de no excluir la corporalidad de los procesos cognitivos, se acostumbran a aprovechar las oportunidades que se presenten en aula para incluir la actividad física en beneficio del aprendizaje. Las clases se pueden empezar con una actividad de estiramientos, los trabajos en grupo se pueden organizar de modo que los estudiantes necesiten moverse por diferentes estancias de la sala, se pueden realizar trabajos en afiches en las distintas paredes, organizar actividades en equipo que impliquen correr hacia la pizarra a escribir o pegar algo, tirar la pelota u otro objeto entre pares mientras hacen actividades de memoria, etc. Se siguen haciendo estudios para poder acabar de ver esta relación entre movimiento y aprendizaje, para que aprendáis mejor.