

La actividad física, la educación física y la condición física pueden estar relacionadas con el rendimiento académico y cognitivo en jóvenes. Revisión sistemática

Miguel A. Conde, Pablo Tercedor

Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Granada

Recibido: 27.08.2014

Aceptado: 21.10.2014

Resumen

Objetivo: La relación existente entre actividad física y rendimiento cognitivo o académico es un fenómeno recientemente estudiado y cuyo origen es motivo de discusión. Esta revisión sistemática trata de realizar una síntesis de los estudios científicos publicados en los últimos años que evalúan la relación entre actividad física, condición física (incluyendo educación física) con el rendimiento cognitivo y/o académico en adolescentes y universitarios.

Material y método: La búsqueda incluye estudios publicados hasta julio de 2014, empleando para ello bases de datos electrónicas e inglés y español (Web of Science, Scopus, PubMed, MEDLINE, ERIC, FRANCIS, PSYCARTICLES, PSICODOC, ISOC y SPORTDiscus). Usando las siguientes palabras clave: actividad física, educación física, condición física, deporte escolar, rendimiento cognitivo, rendimiento académico, adolescentes y universitarios. Fueron excluidos aquellos artículos no escritos en Castellano o Inglés, estudios que no incluían instrumentos de medida validados con anterioridad, artículos que no mostraban texto completo, artículos de revisión, meta-análisis y estudios no publicados.

Resultados: En la primera búsqueda fueron hallados 176 artículos, de los cuales un total de 28 artículos fueron finalmente seleccionados para la revisión. Los estudios fueron clasificados según actividad física, condición física o educación física, también por el rendimiento académico medido con grade point average (GPA), rendimiento académico medido con otros instrumentos y medida de rendimiento cognitivo.

Conclusiones: Los resultados obtenidos indican que los niveles de actividad física, condición física, así como la educación física pueden estar asociados positivamente con el rendimiento académico y/o cognitivo; sin embargo más estudios son requeridos para contrastar dicha asociación, así como para explicar las causas de la misma.

Key words:

Actividad física.
Educación física.
Condición física.
Rendimiento cognitivo.
Rendimiento académico.
Adolescentes.

Physical activity, physical education and fitness could be related to academic and cognitive performance in young. A systematic review

Summary

Background: Relation between physical activity and cognitive or academic performance is being recently studied and whose origin is still thereason of extensive controversy among those who research it. This review aims to summarize scientific studies published in the recent years that evaluate the relationship between physical activity, fitness (including physical education) with cognitive and/or academic performance in teenagers and colleges.

Materials and method: The research includes studies that were published until July 2014, using English or Spanish electronic databases (Web of Science, Scopus, PubMed, MEDLINE, ERIC, FRANCIS, PsycARTICLES, PSICODOC, ISOC and SPORTDiscus). Using the following keywords: physical activity, physical education, fitness, school sport, cognitive performance, academic achievement, academic performance, adolescents and college. Excluding those items were not written in Castilian or English, studies that did not include measuring instruments previously validated, items that did not show full text, review articles, meta-analysis and unpublished studies.

Results: In our first search a totally of 176 articles were found and finally a total of 28 articles were selected for inclusion in the review. Those studies were classified according to physical activity, physical fitness and physical education and the instrument used to measure academic performance: grade point average (GPA) or academic performance measured with other test and cognitive performance or academic achievement.

Conclusions: The results indicate that levels of physical activity, fitness and physical education could be positively associated to the academic performance and/or cognitive performance; however more studies are needed to confirm this association, and to explain the causes of this relationship.

Palabras clave:

Motor activity.
Physical education. Physical
fitness. Cognition. Academic
performance. Adolescents.

Correspondencia: Miguel A. Conde

E-mail: mconde@ugr.es