

# Potenciá tu intelecto, rendimiento académico y memoria haciendo deporte!

Jaime Rengel Sierra

Lic. en Economía

Prof. Economía I - UNSa

Prof. de Tenis



Cuando los estudiantes ingresan a la Universidad a veces recortan toda actividad que no esté directamente relacionada con el estudio. Procuran minimizar todo aquello que consideran que consume inútilmente el tiempo necesario para alcanzar rápido y de la mejor forma posible su título. Apuntan a mantenerse sentados largas horas del día haciendo trabajar el cerebro para rendir y aprobar exámenes. Los momentos de esparcimiento tienden a acortarse, muchos estudiantes suponen que la concentración en el estudio es lo único que va a mejorar su rendimiento. En las siguientes líneas veremos que esta forma de encarar el estudio no es la mejor y mucho menos la más eficiente.

**La ciencia probó con estudios de laboratorio y de campo que el practicar deporte o realizar actividad física regularmente potencia nuestras capacidades, intelectual, cognitiva y emocional, entre otras.** Lo interesante de esto es que la edad de las personas no es una limitante para aprovechar las ventajas que nos ofrece el practicar deporte.

**“La atención y la capacidad de enfocarse son mejores y duran más si hacemos actividad física regularmente”** nos dice la Dra. Suzuki, profesora de Neurociencia y Psicología de la Universidad de Nueva York. También nos asegura que **el deporte o la actividad física mejoran la memoria a largo plazo.** Esto es porque el ejercicio estimula los neurotransmisores que mejoran el ánimo como la serotonina, la dopamina, la noradrenalina, las endorfinas entre otros.

**Cuando hacemos ejercicio nuestro cerebro está como en un “Spa” llenándose de neurotransmisores positivos.** El ejercicio es la acción que más impacto positivo puede tener en el cerebro y en la longevidad de éste. Cuando hacemos actividad física también estamos mejorando la actividad de la corteza prefrontal, es decir la capacidad de manejar y centrar la atención. Los anteriores son solo algunos beneficios a corto plazo, pero si hacemos actividad física de manera regular en el transcurso de nuestra vida el efecto más importante de este hábito es estimular la liberación de factores de crecimiento que **propician el nacimiento de nuevas células cerebrales en una parte importantísima del cerebro, el hipocampo.** Estas células funcionarán mejor que las células que traemos desde nuestro nacimiento, son más excitables, se incorporan a los circuitos de la memoria y hacen que esta funcione mejor a largo plazo, **reduciendo considerablemente el riesgo de experimentar demencia o Alzheimer a edades tempranas.**

Hacer actividades físicas o deporte mejora la fortaleza del cerebro, el tamaño, el número de sinapsis (conexión entre neuronas) y mejora la capacidad de memorizar del hipocampo. El estrés y el sedentarismo afectan al hipocampo,

por eso en situaciones de estrés muy elevado a veces no recordamos lo que teníamos que decir. **El estrés de alguna manera mata neuronas y el deporte nos ayuda a recuperarlas.**

El ejercicio aeróbico regular o los deportes en general mejoran nuestra capacidad cardiorrespiratoria estimulando el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos en el cerebro, esto es importantísimo porque el cerebro es el consumidor número uno de oxígeno del cuerpo, si cuenta con más vasos sanguíneos que le proporcionen sangre oxigenada

**EL DEPORTE TIENE UN IMPACTO POSITIVO EN EL APRENDIZAJE INTELLECTUAL DE LOS INDIVIDUOS. EL EJERCICIO FÍSICO MEJORA EL APRENDIZAJE, LA FUNCIÓN COGNITIVA, LA SALUD EMOCIONAL Y PSICOLÓGICA, FOMENTA LA AUTOESTIMA Y LA CONFIANZA EN UNO MISMO, MEJORA LA CAPACIDAD DE TRABAJAR EN EQUIPO Y LA COMUNICACIÓN EFECTIVA. ADEMÁS, EL DEPORTE FOMENTA UNA DE LAS HABILIDADES MÁS IMPORTANTES PARA EL APRENDIZAJE, LA DISCIPLINA.**

mejor va a funcionar.

El célebre psicólogo Daniel Goleman en su libro "La inteligencia emocional" nos dice que "las habilidades sociales y emocionales, incluyendo la disciplina, la empatía y la colaboración, son esenciales para el aprendizaje y el éxito a largo plazo". ¡Es importante fomentar la participación en el deporte y actividades físicas en los jóvenes y no tan jóvenes también!, no solo por sus beneficios para la salud, sino también por su impacto positivo en el plano intelectual de las personas.

Tanto el estudiante de cualquier edad, como profesores, autoridades o personas que trabajan en nuestra facultad debemos hacernos las siguientes preguntas: ¿Queremos tener mejor memoria a corto y a largo plazo? ¿Nos gustaría mejorar nuestra capacidad cognitiva y nuestras relaciones? Si la respuesta a estas preguntas es sí, el camino más corto y placentero es hacer actividad física, cualquiera sea, la que más nos guste o estimule, correr, jugar fútbol, tenis, practicar ciclismo, gimnasio, baile, danza y un laaaaargo etcétera.

Si nunca lo hicimos será conveniente informarse al respecto o consultar una persona idónea en el tema. Si hace largo tiempo no lo hacemos, empecemos esta acción con

una intensidad moderada los primeros días, para luego incrementar el tiempo de práctica y la periodicidad, de esta forma evitaremos dolores musculares o lesiones indeseadas. Cada uno llegará a su nivel óptimo de deporte o ejercicio, algunos necesitarán más tiempo otros menos, no existe por el momento una cantidad o una intensidad estandarizada para el individuo promedio. Lo importante es empezar y entender que nunca es tarde para hacerlo. Hay un deporte para cada necesidad o para cada habilidad, si alguno no nos convence podemos cambiar.

John Ratey, profesor de psiquiatría en la Escuela de Medicina de Harvard y autor del libro "Cerebro, manual de instrucciones" nos deja este claro mensaje **"el ejercicio físico, en todas sus variantes, es el estimulante más poderoso que tenemos disponible para el cerebro humano"**.



Los días 26 y 27 del mes de Octubre de 2023, se llevarán a cabo en la ciudad de Salta las 3ras Jornadas de Investigación en Ciencias Económicas, Jurídicas y Sociales.

Son organizadas por la Facultad de Ciencias Económicas, Jurídicas y Sociales de la Universidad Nacional de Salta.

El evento contará con los siguientes ejes temáticos:

Contabilidad

Auditoría

Impuestos

Administración

Economía

Derecho

Temáticas Transversales a las Cs. Económicas (Educación, Responsabilidad Social, Actuación Judicial, Historia, etcétera).

Para más información del evento ingresar a:

<https://economicas.unsa.edu.ar/si/>