



Universitat
de les Illes Balears

Vicerektorat
d'Estudiants

G CONSELLERIA
O FONS EUROPEUS,
I UNIVERSITAT I CULTURA
B DIRECCIÓ GENERAL
/ POLÍTICA UNIVERSITÀRIA
I RECERCA

PortUIB

Programa d'orientació i transició
a la Universitat

Els beneficis de l'esport en el rendiment acadèmic

L'exercici físic és molt bon aliat per als estudiants, no només perquè ajuda a mantenir una vida activa i saludable, evitant el sedentarisme, sinó també perquè té beneficis que es poden relacionar amb més bon rendiment acadèmic. A continuació en veiem alguns:

1. Estrès i ansietat

Els nivells elevats d'estrès o ansietat són molt comuns entre els estudiants, sobretot en les èpoques d'exàmens, però cal recordar que són el pitjor acompanyant en les hores d'estudi. Per evitar-los o reduir-los, l'exercici físic és un mètode molt eficaç, ja que afavoreix la segregació d'endorfines, uns neurotransmissors que redueixen els nivells tant d'estrès com d'ansietat. A més, generen sensació de benestar. Tot plegat ens ajudarà a fer front a l'estudi des d'un estat més serè i en traurem més profit.



2. Son

La rutina de son és un factor a tenir en compte a l'hora d'estudiar, perquè, quan dormim bé i tenim un descans de qualitat, podem estudiar millor. En aquest aspecte, practicar esport també aporta beneficis, ja que ens ajuda a conciliar la son i tenir un bon descans.



3. Capacitat cognitiva

S'ha demostrat que la pràctica d'exercici físic té efectes en el cervell i n'augmenta el rendiment. Un d'aquests efectes és que l'esport augmenta la producció de cèl·lules cerebrals, sobretot de les zones relacionades amb l'atenció i la memòria, la qual cosa facilita més bon rendiment en aquests processos tan fonamentals per a l'estudi. Una altre efecte és que l'exercici físic millora la funció cardíaca i la capacitat pulmonar, ja que augmenta el volum d'oxigen que arriba al cervell. Això ajuda a tenir més bon funcionament. I, per últim, la pràctica esportiva augmenta la segregació de dopamina i norepinefrina, dos neurotransmissors que faciliten la consolidació de la informació estudiada.

Text
Elena Vázquez Coll