«Νους υγιής εν σώματι υγιεί»

Καλές σχολικές επιδόσεις έχουν τα παιδιά που γυμνάζονται τακτικά, σύμφωνα με βρετανική μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο **British Journal of Sports Medicine**.

Ερευνητές από τα Πανεπιστήμια του Νταντί και του Στραθκλάιντ, με επικεφαλής τη Δρ Τζόσι Μπουθ διαπίστωσαν ότι η σωματική άσκηση σχετίζεται με καλύτερες σχολικές επιδόσεις, τόσο στα θεωρητικά όσο και στα πρακτικά μαθήματα.

Μάλιστα, οι επιστήμονες τεκμηρίωσαν και ποσοτικά αυτή τη βελτίωση: κατά μέσο όρο, κάθε 15 λεπτά επιπλέον σωματικής άσκησης αποδίδει ένα τέταρτο επιπλέον στη βαθμολογία του μαθητή. Άρα, μια ώρα επιπλέον γυμναστικής μπορεί να αποφέρει έναν επιπλέον βαθμό.

Εξάλλου, η μέτρια έως εντατική άθληση βελτιώνει ιδιαίτερα την σχολική απόδοση των κοριτσιών στα θετικά μαθήματα, γεγονός που κατά τους επιστήμονες αποδίδεται στη διαφορετική αντίδραση του εγκεφάλου ανδρών και γυναικών στην αύξηση του χρόνου εκγύμνασης.

Οι ερευνητές παρατήρησαν επίσης ότι, όσοι εκ των 5.000 εφήβων που αποτέλεσαν το δείγμα της μελέτης, ασκούνταν συχνά τα κατάφερναν καλύτερα στο σχολείο και στα διαγωνίσματα διαχρονικά, στις ηλικίες των 11, 13 και 16 ετών. Μάλιστα, όσο πιο τακτική και έντονη ήταν η σωματική άσκηση, τόσο μεγαλύτερη ήταν η επίπτωση στη βαθμολογία.

Η συνιστώμενη διάρκεια άσκησης για τους παιδιά είναι 60 λεπτά την ημέρα (είτε αυτό αφορά τη γυμναστική στο σχολείο, είτε σχετική εξωσχολική δραστηριότητα), αλλά, σύμφωνα με την μελέτη τα περισσότερα ασκούνται σήμερα το πολύ μισή ώρα τη μέρα, κατά μέσο όρο.

«Η σωματική δραστηριότητα δεν είναι απλώς πολύ σημαντική για τη σωματική υγεία, αλλά έχει και άλλα οφέλη, κάτι που θα έπρεπε να ενδιαφέρει ιδιαίτερα τους γονείς, τους εκπαιδευτικούς και τις αρμόδιες δημόσιες υπηρεσίες», υπογραμμίζει η Δρ Μπουθ.

Εκτός από τη γυμναστική πάντως, και άλλοι παράγοντες έχει διαπιστωθεί ότι συσχετίζονται με τις σχολικές επιδόσεις ενός παιδιού, όπως το σωματικό βάρος γέννησης, η ηλικία της μητέρας κατά γέννα, το μητρικό κάπνισμα κατά τη διάρκεια της κύησης, και φυσικά μια σειρά από κοινωνικο-οικονομικούς παράγοντες.

health.in.gr