Los escolares que hacen ejercicio son más inteligentes y rinden más académicamente

01/09/2022

Divulgación

¿Es posible hacer a los humanos más inteligentes? La creencia tradicional ha sido que la inteligencia es una característica del ser humano predominantemente estable, es decir, una persona nace inteligente y es inteligente a lo largo de su vida y al contrario. Sin embargo, en los últimos años esta concepción ha empezado a cambiar, considerando que la inteligencia puede ser más modificable de lo que se creía. Se conocen numerosos beneficios de la práctica regular de ejercicio físico a nivel físico, mental y cognitivo en las personas a cualquier edad, pero hasta la fecha no existía evidencia contundente de que el ejercicio físico practicado de forma regular pudiera mejorar la inteligencia de las personas.

Seguir leyendo

Copyright© 2024 Universidad de Granada