UNIVERSIDAD DE GRANADA

Departamento de Educación Física y Deportiva

MUCHO MÁS QUE UN PROYECTO

15/03/2024



El proyecto de investigación ActiveBrains, liderado por el Catedrático del Departamento de Educación Física, Facultad de Ciencias del Deporte de la Unive B. Ortega y su grup Premios de la Estra Actividad Física y P concedido por la AE Derechos Sociales,



ActiveBrains es un proyecto inicialmente financiado por el Plan Nacional de Investigación (MINECO) en 2013-2014 y al cual se han ido añadiendo financiación pública y privada, y de recursos humanos, convirtiéndose en una línea de investigación estable y contrastada. España es uno de los países de Europa con más sobrepeso y obesidad infantil, lo que tiene un impacto terrible a corto y largo plazo en la salud física y mental de los más pequeños. El Proyecto ActiveBrains surge con el objetivo de investigar como la realización de ejercicio físico y mejora de la condición física puede contrarrestar los efectos negativos de la obesidad, y promover por tanto un desarrollo y crecimiento más saludable. El premio NAOS concedido reconoce el esfuerzo de más de 40 personas que han trabajado en este Proyecto durante 10 años, formando un equipo multidisciplinar compuesto de especialistas en: ejercicio físico, nutrición y dietética, medicina del deporte, pediatría, psicología y bioquímica.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

Los resultados obtenidos en esta línea de esta investigación nos permiten concluir que realizar ejercicio físico concurrente, aeróbico y de fuerza, en línea con las recomendaciones de la OMS, es capaz de mejorar la inteligencia, flexibilidad cognitiva, rendimiento académico, biomarcadores sanguíneos asociados a salud cerebral y actividad neuro eléctrica durante una tarea de memoria de trabajo, capacidad cardiorrespiratoria, biomecánica de la marcha, capacidad funcional, densidad mineral ósea y calidad del sueño; y reducir factores de riesgo cardiovascular, incluida la grasa total y visceral.

Copyright© 2026 Universidad de Granada