



Los escolares deberían entrenar su fuerza muscular en el colegio para mejorar su salud, según un estudio

17/03/2022

Divulgación

Un estudio internacional liderado por la Universidad de Granada (UGR), en colaboración con la Universidad Pública de Navarra y el College of New Jersey, de los Estados Unidos, ha demostrado que los centros educativos pueden ser espacios adecuados para mejorar la fuerza muscular de los niños y niñas, mejorando así su salud presente y futura. Este estudio tuvo como objetivo realizar una revisión sistemática y metanálisis para investigar la eficacia de intervenciones de ejercicio físico en contexto escolar, basadas principalmente en el entrenamiento de la fuerza muscular, en niñas y niños menores de 13 años de edad.



Seguir leyendo