

ACTIVIDAD FÍSICA

UN BENEFICIO PARA EL DESARROLLO DE NIÑOS Y ADOLESCENTES.



La actividad física constituye un eje fundamental para el desarrollo de los niños y adolescentes tanto en la escuela como en su vida social.

Las clases de educación física son el espacio donde los niños, niñas y adolescentes desarrollan prácticas que ayudan a mejorar su salud física y emocional, esto implica retos para las instituciones educativas y docentes por el hecho de fomentar un estilo de vida saludable.

Un estilo de vida sedentario y alejado de la actividad física tiene como consecuencia el apareamiento de diversas enfermedades, como el sobrepeso y la obesidad, que podrían traer consigo resultados fatales. En el mundo, la obesidad casi se ha duplicado desde el año 1980; los datos epidemiológicos muestran que existe un aumento acelerado de sobrepeso y obesidad especialmente en menores. En el año 2014, más de 41 millones de niños menores de 5 años tuvieron sobrepeso a nivel mundial. En el mismo año en Ecuador se registró una prevalencia de sobrepeso y obesidad del 38% en la población escolar (5 a 11 años), y se encontró

una cifra de 21.7% en mujeres y de 16, 1% en hombres de población adolescente (12 a 19 años).

Ante esta problemática, un grupo de investigadores de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador realizó una investigación donde se analiza los beneficios que la actividad física tiene en la salud de los niños y adolescentes, y de los retos que implica para instituciones y docentes promover la práctica de la actividad física. La investigación se realizó con base en el análisis de 40 documentos científicos, artículos teóricos, tesis doctorales y documentos de organismos internacionales y nacionales durante el período 2000-2018, que llevó a los siguientes hallazgos:

La práctica de actividades físico-deportivas promueve a un estilo de vida activo y sano; crea hábitos saludables, como



la disminución del consumo de alcohol y cigarrillos; y evita el desarrollo de problemas de salud y de comportamiento. Por ejemplo, la actividad física promueve el buen desarrollo de los órganos y sistemas, previene el sobrepeso y obesidad, y reduce los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2, entre otras patologías.

La actividad física contribuye también a la reducción de ansiedad, estrés, insomnio y depresión. Así, los niños y adolescentes que hacen actividad física mejoran su concentración y memoria, desarrollan sus habilidades y funciones cognitivas, lo cual ayuda en su rendimiento escolar. Otra de las ventajas es la mejora en las interacciones sociales, pues mediante la actividad física se estimulan competencias y cualidades como la cooperación, la comunicación, la disciplina y el trabajo en equipo. Además mantiene alejados a los niños y adolescentes de problemas sociales como la delincuencia, y las adicciones, entre otros males.

Los beneficios de la aplicación de actividades físicas en los estudiantes se logran en conjunto con las instituciones y los profesores, mediante la planificación de ejercicios, juegos y deportes que impulsan la actividad física durante las clases. La misión de los maestros es la de mejorar sus prácticas de enseñanza y enfocarse en el desarrollo integral de los estudiantes, dando a conocer las ventajas que la actividad física les ofrece e incentivando la participación de todos. Es necesario que se motive a los padres de familia a ser más activos, ya que esto tiene una influencia directa en los comportamientos de los niños y adolescentes.

En las instituciones de educación es importante gestionar la implementación de espacios adecuados donde se pueda desarrollar actividades físicas. Los estudiantes también desempeñan un rol importante en este proceso educativo, pues depende de ellos transferir a su vida cotidiana lo que han aprendido, hacer de estos conocimientos auténticos y contribuir mediante ellos a su propia formación social. El trabajo no es unilateral, sino cooperativo, y el resultado trae beneficios tanto a los niños y adolescentes como a su familia, al igual que a los docentes y a la institución.

Rodríguez y cols, 2020

EN ECUADOR LA PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD ES DE 38% EN LA POBLACIÓN ESCOLAR (5 A 11 AÑOS). ESTA CIFRA PUEDE DISMINUIR SI EL PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA PROMUEVE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN LOS ESTUDIANTES.