

La importancia de la Educación Física para la salud en tiempos de pandemia

*Julián Jiménez Santana
CEIP Playa Honda*

En este momento donde se han reducido las actividades extraescolares y competiciones deportivas, donde ir al parque se ha convertido en una tarea complicada por el miedo a los contagios y, fundamentalmente, donde las pequeñas personitas que tenemos a nuestro cargo diariamente han perdido infinitas oportunidades de relacionarse con sus iguales, de moverse, saltar, correr, jugar y desarrollarse plenamente; apelo a todos y todas mis colegas de vocación a reflexionar de forma fundamentada sobre la importancia de la Educación Física en la salud y el bienestar emocional de nuestro alumnado en tiempos de pandemia. ¿Te has parado a pensarlo alguna vez?

1. Situémonos un poquito

¿Qué es salud a la hora de trabajar con nuestro alumnado? ¿Cuánta actividad física realizan los niños y niñas en tiempos de pandemia? ¿Cómo podemos compensar la carga de actividad física en estos momentos?

A la hora de planificar nuestro día a día en el área de Educación Física (en adelante EF), existen términos fundamentales que nos permiten enfocar de una manera correcta y saludable esta a sus vidas.

En primer lugar, y como eje principal, qué es la salud. Según la Organización Mundial de la Salud (1948), entendemos que es “un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no meramente la ausencia de enfermedades”.

Asimismo, muchas veces pode-

mos confundir el término de actividad física con deporte o con ejercicio físico. Devís y cols. (2000) la definen como la práctica humana que está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, desde la infancia hasta la vejez. Es decir, todo el movimiento que realizamos cotidianamente como levantarnos de la cama, ir al colegio o subir escaleras. Por eso, también Caspersen, Christenson y Powell (1985) la definen como cualquier movimiento del cuerpo producido por el mismo y que provoca un gasto de energía.

Entendiendo esta diversidad de conceptos, inferimos cómo la Educación Física cobra una especial relevancia en la salud de nuestro alumnado. Centrémonos en ella.

Innovación

“¿Qué es salud a la hora de trabajar con nuestro alumnado? ¿Cuánta actividad física realizan los niños y niñas en tiempos de pandemia? ¿Cómo podemos compensar la carga de actividad física en estos momentos?”

2. Es un bienestar físico

Numerosas son las oportunidades de realizar actividad física que han perdido nuestros pequeños y nuestras pequeñas cada día desde que comenzó la pandemia de la Covid-19. Buena parte del alumnado ha pasado muchas horas seguidas en casa durante el confinamiento, y posteriormente. Tardes y días enteros en cincuenta, setenta, cien o ciento treinta metros cuadrados y sin la posibilidad, en muchísimos casos, de correr libremente y desarrollarse en diferentes entornos habituales y, sobre todo, como menciona nuestro currículo de EF en Canarias en el criterio de evaluación nº 1, “en entornos no habituales”.

Asimismo, se debe mencionar la situación que presentaba la obesidad infantil en España antes de la pandemia, donde el estudio ALADINO -en el que participó Canarias- muestra que “en 2019, la prevalencia de sobrepeso es del 23,3% y la prevalencia de obesidad del 17,3%”, siendo la prevalencia total de exceso de peso un 40,6%, es decir, que 4 de cada 10 niños y niñas de España entre 6 y 9 años presenta exceso de peso, tal y como representa la siguiente Ta-

bla 2 del citado estudio.

Cifras muy preocupantes, donde se concluye, también, que “los escolares con obesidad realizan menos actividad física (actividades deportivas extraescolares y actividad física intensa más de 1 h/día), son sedentarios más frecuentemente y disponen de pantallas en su habitación con mayor frecuencia que el resto”.

Por ello, en tiempos de pandemia donde aumentan estas horas de sedentarismo y se reducen las de actividad física, la EF se convierte en un espacio aún más necesario si cabe para contribuir al desarrollo físico ya que mejora sus cualidades y capacidades físicas, así como sus sistemas fisiológicos tras cada sesión. Por otro lado, actualmente, puede ser el único lugar de actividad física reglada -o no reglada- del que pueden disfrutar. ¿Habías pensado alguna vez cuánta importancia puede llegar a tener la EF ahora?

3. Es un bienestar mental

El desarrollo físico conlleva una relación directamente proporcional a un positivo desarrollo neuropsicológico y mental. Ya lo dijeron los antiguos romanos en los siglos

Tabla 2.- Situación ponderal según los estándares de la OMS y obesidad central. Total de la muestra y por sexo

Situación Ponderal	Niños		Niñas		Total	
	%	(IC 95%)	%	(IC 95%)	%	(IC 95%)
Delgadez	1,1	(0,9-1,3)	0,8	(0,5-0,9)	0,9	(0,8-1,0)
Normopeso	57,6	(56,5-58,6)	59,5	(58,4-60,6)	58,5	(57,7-59,2)
Sobrepeso	21,9	(21,0-22,9)	24,7	(23,8-25,7)	23,3	(22,6-24,1)
Obesidad	19,4	(18,6-20,2)	15,0	(14,2-15,8)	17,3	(16,8-17,8)
TOTAL	100	-	100	-	100	-
Obesidad severa	6,0	(5,5-6,5)	2,4	(2,0-2,8)	4,2	(3,9-4,5)
Exceso de peso	41,3	(40,3-42,3)	39,7	(38,6-40,7)	40,6	(39,8-41,3)
Obesidad central	22,4	(21,5-23,3)	22,9	(21,9-23,9)	22,6	(22,0-23,2)

IC, Intervalo de confianza

I y II, concretamente Juvenal en sus Sátiras, con la famosa frase: “*Mens sana in corpore sano*”, es decir, mente sana en cuerpo sano. Márquez (1995) nos ofrece una serie de beneficios de carácter inmediato que tiene la actividad física en las personas, como son: el rendimiento académico, la confianza, la estabilidad emocional, el funcionamiento intelectual o el locus de control interno, entre otros. Asimismo, el aumento del flujo de sangre en la mente, la activación de esta, la mejora del humor y la contribución a una buena autoestima, son indicadores de la buena relación existente entre la actividad física y el equilibrio mental.

En este sentido, se ha demostrado que, realizando más horas de Educación Física en la escuela y realizándolas de forma más intensa, se consiguen mantener y mejorar los logros académicos (Ardoy et al., 2014). Además, con más horas de Educación Física, existen menos problemas de disciplina, mayor atención y menos absentismo (Bailey, 2006). Así, todos estos factores, redundan en que exista una armonía muy positiva entre la actividad física y el buen funcionamiento mental.

Por otro lado, la EF contribuye a mejorar la Educación Emocional ya que ayuda a la autorregulación, la autoconfianza, la autoestima, etc. por medio de la experimentación de emociones tales como la rabia, la ansiedad, la alegría, la admiración, la seguridad, la sorpresa, la euforia o la frustración, entre otras, que son vividas diariamente por el alumnado en orden a que sean identificadas e interiorizadas por ellos y ellas para, así, poder autogestionarlas en

su vida cotidiana. Quizás este sea uno de los aspectos más importantes de nuestra educación en general: conseguir aprendizajes funcionales en el alumnado, es decir, que los extrapolen a su vida diaria. La Educación Emocional, por medio de la EF, debería ser un pilar fundamental de los aprendizajes funcionales que se ofrecen al alumnado, ya que es un cimiento seguro para el resto de aprendizajes venideros. Por todo esto, el área contribuye a la mejora de la salud psicológica de nuestro alumnado.

Y ahora, ¿te imaginas cuánta importancia puede llegar a tener la Educación Física en tiempos de pandemia?

4. Y es un bienestar social

Como expresé al comienzo, creo que una de las peores consecuencias de la pandemia para nuestros alumnos y alumnas es la pérdida de oportunidades para relacionarse con sus iguales. Si un buen estado de salud implica un bienestar social, entendemos que la salud también abarca relacionarse con las personas que tenemos alrededor. Para los pequeños y las pequeñas eso consiste en hablar, jugar, reír, correr, moverse, subir y bajar, bailar, gritar, escaparse de un adversario o adversaria... algo común hasta que se decretó el estado de alarma allá por el mes de marzo de 2020. Ahora, en época de pandemia, donde todo está estructurado (las filas, los desayunos, el recreo sectorizado por grupos estables de convivencia, la dinamización de patios con limitación o anulación de materiales, etc.), se han reducido esos momentos de relación natural, relajada, jovial y divertida como hacían antes... han perdido una parte fundamental de su ser.

“...la EF contribuye a mejorar la Educación Emocional ya que ayuda a la autorregulación, la autoconfianza, la autoestima, etc. por medio de la experimentación de emociones...”

“...en tiempos de pandemia, debemos comprometernos -aún más si cabe- en centrar nuestro esfuerzo en desarrollar una “Educación Física para la Salud” que contribuyan al bienestar físico, mental y social de nuestro alumnado”



Así es que la Educación Física, una vez más, vuelve a ser ese lugar de encuentro para el fomento de las relaciones en un entorno distendido con sus iguales, de juego, de sonrisas ocultas bajo mascarillas, en definitiva, un encuentro de bienestar social. Y qué decir de la contribución a la educación emocional con todo el tratamiento de conflictos, euforias, desahogos, etc. que se producen constantemente en nuestras sesiones.

Definitivamente, viendo la contribución global de Educación Física a la salud, ¿te imaginas cuánta importancia puede llegar a tener en tiempos de pandemia?

5. Un paso más allá

Y ahora, ¿qué podemos hacer al respecto los y las maestros y maestras de EF desde nuestra posición?

Tras esta reflexión, solo me viene a la mente una idea como fundamental: *“compromiso social y profesional”*. Maestros y maestras de EF contamos con la oportunidad de impartir un área que, por lo general, gusta e ilusiona al alumnado; por

ello, nuestras sesiones no pueden quedarse en la cancha, deben ser funcionales. Además del fomento y aplicación de los hábitos saludables en el alumnado para que los integren en sus vidas (aprendizaje funcional del criterio de evaluación nº 5 de nuestra área), en tiempos de pandemia debemos ir un paso más allá, tal y como nos cita la LOMCE, “no basta con la escolarización para atender el derecho a la educación, la calidad es un elemento constituyente del derecho a la educación”. Démosle calidad a nuestra EF, es su derecho.

Así, en tiempos de pandemia, debemos ofrecer pautas, herramientas, consejos y actividades al alumnado que puedan aplicar y realizar, también, en casa, además de conseguir la motivación necesaria para ello fomentando así los tres aspectos fundamentales de la salud en su tiempo libre: el bienestar físico, mental y social. Debemos compensar lo que el alumnado ha perdido en este último año con esas herramientas. Es nuestro deber y es su derecho. Pero... ¿Cómo podemos hacer esto?

El/la maestro/a de EF, por medio de las sesiones de clase, puede crear en el alumnado un sentimiento de querer hacer cosas (en este caso actividad física) que le surja desde su interior, es decir, a través de una motivación intrínseca. Este será el modelo a seguir para promocionar la actividad física desde las clases de Educación Física, convirtiéndola en un área funcional en tiempos de pandemia.

Esta idea comentada es la base de la Teoría de la Autodeterminación (Self-Determination Theory; Deci y Ryan, 1985). La misma trata sobre la motivación humana para explicar los comportamientos de los y las estudiantes en clase, sus procesos de aprendizaje y su relación con el entorno (Núñez y León, 2015). Concretamente, lo que queremos conseguir es que los discentes tengan ganas y quieran hacer ejercicio y actividades en casa en tiempos de pandemia, potenciando así un aumento del gasto de energía provocado por el movimiento del cuerpo, es decir, la actividad física (Caspersen et al., 1985). Para conseguir el objetivo, el alumnado debe experimentar tres sentimientos: autonomía, es

decir, tener capacidad de elección de tareas y poder llevar a cabo mismas actividades de diferente forma; competencia, de ser eficaces y capaces de hacer las cosas; y relación, tener una buena sintonía con las personas que le rodean en la clase, es decir, maestro o maestra y compañeros/as, para poder sentirse a gusto realizando EF.

Debemos potenciar estos tres factores, utilizando el factor de relación con el alumnado como medio por el que fomentar los sentimientos de autonomía y competencia. Si conseguimos provocar en el alumnado las ganas de seguir haciendo clase de Educación Física -y actividad física en general- le nacerá intrínsecamente una adherencia a la práctica físicomotriz muy positiva (Hagger y Chatzisarantis, 2016). Esto, sumado a pequeños retos y actividades para realizar en el fin de semana, o durante una semana de clase normal por la tarde, definiría ese “compromiso social y profesional” que mencionaba al comienzo de este epígrafe.

Como conclusión, creo que, en tiempos de pandemia, debemos comprometernos -aún más si cabe-

en centrar nuestro esfuerzo en desarrollar una “Educación Física para la Salud” que contribuyan al bienestar físico, mental y social de nuestro alumnado.

6. Un aplauso.

Por último, no puedo despedirme sin un grandísimo aplauso para el alumnado, ese sector que ha sido ejemplar en esta nueva situación para el mundo entero y, otro aún mayor, para todos y todas las colegas de profesión por esa imaculada labor que están realizando en tiempos de pandemia cada día en la escuela, dando la talla y estando a la altura, una vez más, de las circunstancias.

Espero que esta pequeña reflexión te haya evadido del “insano estrés diario” que no nos deja gozar de ese bienestar mental como parte esencial de la salud y te anime, también a ti, a practicar un poquito de actividad física en tu tiempo libre.

Y ahora... ¿qué piensas de la importancia de la Educación Física y de nuestro papel como motores fundamentales del desarrollo integral del alumnado en tiempos de pandemia?

Bibliografía

- Ardoy, D.N., Fernández-Rodríguez, J.M., Jiménez-Pavón, D., Castillo, R., Ruiz, J. R. y Ortega, F.B. (2014). A Physical Education trial improves adolescents' cognitive performance and academic achievement: The EDUFIT study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24, 52–61. <http://doi.org/10.1111/sms.12093>
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <http://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Caspersen, C.J., Christenson, G.M. y Powell, K.E. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Deci, E.L. y Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, US: Plenum.
- DECRETO 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias.
- Devís, J. y cols. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. INDE: Barcelona.
- Estudio ALADINO 2019: Estudio sobre Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2019. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Consumo. Madrid, 2020. Recuperado el 23 de febrero de 2021 de: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/alandino_2019.htm
- Hagger, M.S. y Chatzisarantis, N.L.D. (2016). The Trans-Contextual model of autonomous motivation in education: Conceptual and empirical issues and meta-analysis. *Review of Educational Research*, 88(2), 360–407. <http://doi.org/10.3102/0034654315585005>
- Imagen recuperada el 24 de febrero de 2021 de <https://www.pinterest.com.mx/pin/631418810254646831/>
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 185–206.
- Núñez, J.L. y León, J. (2015). Autonomy support in the classroom: A review from the self-determination theory. *European Psychologist*, 20(4), 275–283.