

IMPACTO DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL ÁMBITO FÍSICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LA POBLACIÓN INFANTIL

Brais Ruibal Lista

Universidad Católica de Ávila

David Camarón Piñeiro

Universidad Católica de Ávila

Pelayo Diez Fernández

Universidad Pontificia de Salamanca

Sergio López García

Universidad Pontificia de Salamanca

1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, hemos sido testigos de numerosos cambios que han impactado significativamente en la vida de las personas. La aparición de las nuevas tecnologías ha supuesto una auténtica revolución, facilitando nuestra vida en prácticamente todos los aspectos imaginables.

No obstante, una de las consecuencias negativas de estas nuevas prácticas se refleja en la disminución de la actividad física, una faceta tan importante y, lamentablemente, infravalorada en nuestros días.

En este documento, se analizará las consecuencias negativas que la escasa práctica de ejercicio físico tiene para la salud de los niños. Además, se examinará los beneficios que el ejercicio físico aporta en distintos ámbitos de la vida humana, como el físico, el mental y el académico, como no podía ser de otra manera. Por último, se abordará la importancia de la asignatura de Educación Física, la cual tiene numerosos beneficios para el desarrollo integral del alumnado.

Este trabajo tiene como objetivo principal plasmar los beneficios físicos, psicológicos, sociales y en términos de rendimiento académico que se derivan de la práctica regular de ejercicio físico en la población infantil. Además, se busca comprender los problemas que enfrenta la sociedad infantil actual debido a la falta de actividad física regular.

2. OBESIDAD, SEDENTARISMO Y MALA ALIMENTACIÓN: LA PANDEMIA DEL SIGLO XXI

La obesidad infantil es un problema de salud mundial que está adquiriendo una gran relevancia en los últimos años debido a su empeoramiento. Es más, algunos autores la definen como la pandemia del siglo XXI ya que debido a su asociación con algunas enfermedades como la diabetes tipo II, la hipertensión arterial o enfermedades de tipo cardiaco, se ha convertido, después del tabaco, en la principal causa de la mortalidad prematura a nivel mundial.

En el año 2019 se realizó en España un estudio para analizar los índices de obesidad en las aulas del país. De los 16665 alumnos analizados, 6666 aproximadamente mostraron exceso de peso, es decir, 4 de cada 10 alumnos. Es más, de este porcentaje, en torno al 23% de los alumnos padecían sobrepeso y en torno al 17% padecían obesidad. (AESAN, 2020).

Además, en un estudio realizado por Solís y Borja (2019) en el que analizaban los niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3º y 4º de Educación Física se ha podido comprobar mediante un cuestionario el porcentaje de las actividades inminentemente sedentarias que realizan los niños y los datos no son muy alentadores. Como datos a destacar, casi la mitad de la muestra ven la televisión 2 horas o más y en torno al 43% de entrevistados jugaban a la consola al menos una hora diaria.

Después del análisis de diversos documentos y de acuerdo con la revisión bibliográfica de Abarca-Sos et al. (2015) se puede afirmar, muy a pesar de los que estamos en esto, de que la situación actual no es para nada alentadora. Se ha demostrado y se ha llegado a la conclusión de que los niveles de actividad física en general, y especialmente durante la infancia y la adolescencia, son alarmantemente bajos.

La actividad física, junto con los hábitos alimentarios saludables, se presenta como la única herramienta capaz de solucionar o, al menos, mejorar de manera significativa la problemática a la que nos enfrentamos en la actualidad.

2.1. Beneficios fisiológicos del ejercicio físico en la etapa infantil

Son muchos los beneficios que tiene la práctica de Educación Física en los niños, en este apartado nos centraremos en los que tienen relación con el estado físico de los mismos. Para ello, vamos a dividirlos en cinco grupos: los beneficios que tiene para el aparato locomotor, sistema respiratorio, sistema nervioso y sistema cardiovascular.

Beneficios en el aparato locomotor

Se ha demostrado que el ejercicio físico promueve la fabricación de osteoblastos que son las células responsables de la formación del hueso, por lo que durante la infancia tiene una gran influencia, fortalece los cartílagos y mejora la movilidad y elasticidad de los ligamentos articulares (González, 2011).

Beneficios en el sistema respiratorio

El ejercicio físico provoca una mejora de la capacidad vital, que es el aire máximo que podemos inspirar después de haber vaciado los pulmones, y la capacidad total, que es la suma del aire inspirado en la capacidad vital más el aire residual que queda en los pulmones (Griffiths et al, 2010).

Beneficios en el sistema nervioso

El ejercicio físico presenta una mejora en la transmisión de los impulsos nerviosos, lo cual favorece una comunicación más eficiente entre las células nerviosas. Además, ayuda a reducir el tiempo de reacción ante estímulos, lo que significa que el organismo puede responder más rápidamente a diferentes situaciones (González, 2011).

Beneficios en el Sistema Cardiovascular

La práctica de actividad física presenta una serie de mejoras ya que se observa un aumento en la cavidad cardiaca, lo que implica que el corazón se adapta y se vuelve más eficiente en el bombeo de la sangre.

2.2. Beneficios psicológicos del ejercicio físico en la etapa infantil

Hoy en día, la población, incluyendo también a los más pequeños, está experimentando cada vez más problemas de salud mental. Uno de los principales desencadenantes fue la situación vivida con el COVID-19, ya que afectó al desarrollo de muchos niños. El COVID-19 es una enfermedad de origen respiratorio causada por un virus. A finales del año 2019, surgió una mutación previamente desconocida que desencadenó en una pandemia (Pérez et al, 2020).

Esta pandemia tuvo un profundo impacto en la vida de las personas, afectando radicalmente a la economía, la sociedad, la educación y, sobre todo, la salud de las personas. Una de las medidas más importantes adoptadas por muchos países para frenar la propagación masiva fue la implementación de la llamada "cuarentena". Durante este período, las personas se vieron obligadas a permanecer en sus hogares, y se cerraron fábricas, espacios públicos, escuelas, etc. (Zhang, 2020).

Según un estudio realizado por Erades y Morales (2020), cuyo objetivo principal fue examinar la presencia de alteraciones en las respuestas emocionales, conductuales y en los patrones de sueño en un grupo de niños españoles de entre 3 y 13 años durante el período de confinamiento en sus hogares debido al COVID-19, se encontró un incremento de casi un 70% en las reacciones negativas dentro de la muestra.

Estos hallazgos respaldaron las recomendaciones emitidas por la OMS (2019), las cuales advertían que el uso prolongado de pantallas en los niños, combinado con una menor interacción con los padres y una restricción del ejercicio físico, podía ocasionar problemas graves tanto físicos como mentales en los niños.

En una revisión sistemática realizada por Fuster (2022), se recopilan numerosas investigaciones que reafirman la gran importancia que tiene la actividad física a nivel psicológico.

En conclusión, se puede afirmar que el ejercicio resulta ser una herramienta fundamental para mejorar o prevenir los niveles de salud mental tanto en la población en general como en la población infantil en particular. Además, como se ha podido observar en el estudio previo a la emergencia sanitaria, también demostró ser beneficioso. Por lo tanto, se puede decir que la actividad física es beneficiosa tanto en situaciones límite, como lo fue el confinamiento, como en cualquier otro periodo de la vida en el que puedan surgir problemas.

2.3. Beneficios sociales del ejercicio físico en la etapa infantil y juvenil

Al igual que en los factores físicos, el creciente nivel de sedentarismo que estamos experimentando en la población infantil es una de las principales causas de los problemas sociales que presentan los niños en la actualidad.

En la revisión teórica realizada por Ramírez et al (2004), se muestra un estudio en el cual investigaron los motivos por los cuales las familias inscriben a sus hijos en escuelas deportivas. De las 1000 familias entrevistadas, aproximadamente el 86% respondió que inscribían a sus hijos en actividades deportivas debido a que consideraban que era una excelente forma de permitirles socializar con otros niños. El porcentaje restante manifestó que su objetivo era que sus hijos se convirtieran en deportistas profesionales, lo cual no es recomendable.

Según un estudio llevado a cabo por Amorim (2020), que examinó el impacto de la COVID-19 en la vida de estos niños, se pudo observar, a través de un estudio realizado con 99 niños, de los cuales 43 padecían TEA y el resto pertenecían al grupo de control, que los cambios en las rutinas ocasionados por el confinamiento en el hogar generaron aún más irritación en estos niños. Esto resulta sorprendente, ya que podríamos esperar que los niños con TEA, que ya enfrentan dificultades para relacionarse, se adaptaran mejor a la situación.

La capacidad social es una de las habilidades que se desarrolla principalmente a través de los juegos. En el caso de las personas con espectro autista, aunque esta habilidad no se encuentra completamente desarrollada debido a sus dificultades en el comportamiento y la comunicación, sí existe.

2.4. Ejercicio Físico y Rendimiento Académico

Son numerosos los estudios que relacionan la práctica deportiva o de ejercicio físico con la mejora del rendimiento académico.

Uno de los estudios más relevantes sobre el tema, es el realizado por Agut-León (2013). Este estudio nos muestra la relación existente entre la práctica de actividad física y el rendimiento académico de alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria en varios centros públicos de Castellón. Se considera que estos cursos son adecuados para aplicar el estudio, ya que a medida que avanzan los cursos existe una tendencia descendente en cuanto a la práctica de ejercicio físico.

Siguiendo con el estudio realizado por Agut-León (2013), se utilizó una muestra compuesta por 130 alumnos, de los cuales 69 eran chicos y 61 eran chicas, y presentaban un nivel socioeconómico medio.

Una vez analizados los resultados, se pudo comprobar que en estas edades no existen diferencias significativas en cuanto al género en relación a la cantidad de ejercicio físico que los alumnos realizan semanalmente y en cuanto al rendimiento académico. Sin embargo, conforme van creciendo, se observa un cambio en esta tendencia, tal como se refleja en el estudio de González y Portolés (2014).

Durante la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y 1º de Bachillerato, esta igualdad va desapareciendo notablemente. De la muestra analizada, aproximadamente el 51% de los chicos suelen practicar al menos un día de actividad física, mientras que solo alrededor del 30% de las chicas lo hacen.

2.5. Beneficios de la asignatura de Educación Física

En un país donde, según el estudio realizado por Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición (2020), 4 de cada 10 niños sufren de sobrepeso, resulta crucial promover la actividad física mínima, la cual puede lograrse a través de la asignatura de Educación Física. Por tanto, destacar la importancia de esta asignatura se vuelve fundamental para abordar esta problemática y fomentar un estilo de vida activo y saludable en las nuevas generaciones.

Por lo tanto, como docentes de Educación Física, nuestro principal objetivo es inculcar a los alumnos el disfrute por el ejercicio físico, resaltar los amplios beneficios que conlleva y, sobre todo, crear conciencia sobre los riesgos asociados con los malos hábitos. Sin embargo, es importante tener en cuenta que abordar este aspecto no resulta sencillo, ya que, si no se realiza de manera adecuada, podríamos generar problemas psicológicos igualmente graves.

3. CONCLUSIONES

A lo largo de este trabajo se ha podido examinar literatura existente sobre los beneficios de la actividad física y los problemas ocasionados por los malos hábitos en los escolares y se ha podido llegar a las siguientes conclusiones.

Se ha podido constatar cómo la calidad de vida de los niños ha empeorado en los últimos tiempos debido a la falta de actividad física y al aumento de actividades más sedentarias, como ver la televisión o jugar a videojuegos, entre otras.

Además de la obesidad, la falta de ejercicio físico está relacionada con una serie de patologías, como la diabetes, el colesterol elevado y problemas más graves, como enfermedades cardiovasculares.

Por otro lado, se ha observado que la actividad física tiene un impacto positivo en el ámbito psicológico y social de los estudiantes. Aquellos que realizan ejercicio físico con regularidad tienden a tener una autopercepción mucho más positiva que los que no.

En lo que respecta al rendimiento académico, se ha demostrado que la práctica regular de ejercicio físico mejora de manera general el desempeño de los estudiantes. Por último, debemos recordar que lo que distingue a la materia de Educación Física del resto del currículo educativo es que los alumnos son capaces de aprender mientras se mueven, es decir, a través del juego. Esta característica permite que los estudiantes puedan aprender de manera activa y participativa, lo cual potencia su aprendizaje de forma significativa.

4. REFERENCIAS

Abarca-Sos, A., Murillo, B., Julián, J. A., Zaragoza, J. y Generelo, E. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 28, 155-159.

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2020). Estudio ALADINO 2019: Estudio sobre Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2019. Madrid.

Agut-León, L., Barreda-Fernández, L., Linares-Ayala, N., & Martínez-Escrig, R. (2013). Relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en Educación Primaria. Fòrum de Recerca. (18). - <http://dx.doi.org/10.6035/ForumRecerca.2013.16>

Amorim, R., Catarino, S., Miragaia, P., Ferreras, C., Viana, V. y Guardiano, M. (2020). Impacto de la COVID-19 en niños con trastorno del espectro autista. Revista de Neurología, 71 (8), 285-291. www.neurologia.com

- Erades, N.y Morales, A. (2020). Impacto psicológico del confinamiento por la COVID-19 en niños españoles: un estudio transversal. *Revista de Psicología clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 27-34.
- Fuster, C. (2022). Consecuencias del COVID-19 en la salud psicológica y emocional en escolares de primaria: una revisión sistemática. *Revista Complutense de Educación*. 33(4), 541-550. <https://dx.doi.org/10.5209/rced.76331>
- [García, A. E. \(2018\). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico. *Revista Boletín Redipe*, 7\(7\), 218-228.](#)
- González, E. (2011). Beneficios de la Educación Física y el deporte en los escolares. *Innovación y experiencias Educativas*. (39).
- González, J., & Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud*, 51-65.
- [Griffiths, L. A., McConnell, A. K., & Seely, B. \(2010\). Respiratory muscle training improves endurance exercise performance in healthy people: A systematic review. *Physiotherapy*, 96\(2\), 111-117.](#)
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más. Organización Mundial de La Salud. <https://www.who.int/es/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-uphealthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
- [Pérez, M.R., Gómez, J.J., Diéguez, R.A. \(2020\). Características clínico-epidemiológicas de la COVID-19. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19\(2\), 1-15. <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3254/2505>](#)
- Ramírez, W., Vinaccia, S. y Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 67-75.
- Solís, P., Borja, V. (2019). Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3º y 4º de Educación Primaria. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, (56), 119-131. <http://emasf.webcindario.com>
- Zhang, X., Zhu, W., Kang, S., Qiu, L., Lu, Z.y Sun, Y. (2020). Association between Physical Activity and Mood States of Children and Adolescents in Social Isolation during the COVID-19. *Epidemic. Environmental Research and Public Health*, 17(7666). <https://doi:10.3390/ijerph17207666>