

# La importancia de la actividad física en Educación Primaria

**Título:** La importancia de la actividad física en Educación Primaria. **Target:** Educación Primaria. **Asignatura:** Educación Física. **Autor:** Iris Gómez Antolinos, Maestra. Especialidad en Educación Primaria.

## RESUMEN

Cada vez la sociedad es más consciente de la importancia de la actividad física y la salud, y es creciente la preocupación que existe en nuestros días ante el sedentarismo infantil, ya que la forma de jugar de los niños y niñas ha cambiado, y han sustituido las largas horas que pasaban en la calle jugando y haciendo deporte, por los videojuegos y ordenadores, lo que conlleva a un mayor sobrepeso en la población infantil con consecuencias asociadas al deterioro de su salud.

Destacaremos en este artículo, los beneficios de la actividad física para los niños/as actualmente y en su futuro y, por supuesto, el papel de la asignatura de Educación Física, la escuela y la familia, ya que tanto los padres como el profesorado han de ser un buen modelo, siempre teniendo en cuenta que no se ha de presionar al niño/a a que haga deporte, ya que sólo se conseguirá que no le guste el deporte y no lo practique a largo plazo.

**PALABRAS CLAVE:** actividad física, valores, hábitos saludables, Educación Física.

## 1.INTRODUCCIÓN

Los niños realizan trabajo físico continuamente, ya que espontáneamente juegan muy a menudo y cuando se encuentran cansados descansan, y aunque suene triste, hay veces que por diversos factores, se convierten en personas sedentarias. Son las nuevas tecnologías las que a pesar de aportarnos muchas ventajas, también dan lugar a que ocurra esto.

La relación que mantiene la actividad física con la salud ha sido confirmada por numerosos estudios fiables, y cabe decir que la mayoría de estos trabajos se han desarrollado en la población adulta, pero cuando se habla de la importancia de la actividad física y la condición física en niños y adolescentes las opiniones varían.

Es evidente que es necesario analizar el estilo de vida de los niños/as, debido a la mala alimentación, sedentarismo, la obesidad presente o la falta de motivación.

Demostrado está que algunos factores de riesgo de padecer enfermedades crónicas y cardiovasculares se encuentran presentes o empiezan ya a estarlo en la infancia.

Por ello, hemos de concienciar desde bien pequeños a los niños/as de la importancia de adquirir unos hábitos saludables, evitando problemas tales como desórdenes alimentarios (obesidad, anorexia, bulimia...), trastornos cardiovasculares, entre otros.

Que exista una alta implicación en actividades físico-deportivas en la infancia y la adolescencia, no garantiza que se consiga mantener dicha implicación durante la etapa adulta. Pero lo que sí es cierto es que la influencia

de la familia es notable, así como los amigos y otras figuras del entorno social, que también suponen un importante pilar para la creación de hábitos saludables.

## 2.OBJETIVOS

La infancia es la etapa clave para que los niños y niñas aprendan unos hábitos saludables, con una alimentación sana y equilibrada y realizando actividad física moderada. Para este último, es importante tener en cuenta sus características psicoevolutivas y físicas, sus intereses y motivaciones para que encuentre el deporte que más le gusta y disfrute con la práctica del mismo.

Al realizar juegos en equipo, aprenden a cumplir las reglas y a jugar limpio y se vuelven más colaboradores. Además, mejoran sus habilidades y capacidades motoras, así como la higiene y la salud, frena actitudes agresivas y ayuda a la regularización de hábitos saludables, concienciando al alumnado de la importancia de la actividad física.

## 3.DESARROLLO

### 3.1. La importancia de la actividad física para el futuro de los niños/as

Cada vez son más los proyectos relacionados con la educación para la salud que se llevan a cabo en la escuela. Se pretende que dichos programas tengan repercusiones positivas a lo largo de sus vidas, y que la sociedad sea consciente de la importancia de la actividad física para la salud de nuestros niños y niñas, y que además de contribuir con unos hábitos saludables aporte valores como el trabajo en equipo, las reglas del juego o la conciencia de su propio esquema corporal.

La previsión de la cantidad de ejercicio físico realizado en la edad adulta, a partir del comportamiento y el estilo de vida en la niñez y la adolescencia, presenta un interés innegable. Es más común encontrar personas deportistas adultas que llevan toda la vida realizando deporte desde que iban a la escuela.

A pesar de esto, existen diversos factores para que el niño deje de realizar deporte, como por ejemplo, que el niño cambie de ciudad y colegio, el ocio pasivo de sus nuevos amigos/as, entre otros muchos factores a tener en cuenta.

De hecho, en nuestro país el 24% de los niños de cinco y seis años sufre sobrepeso, frente al 15% de la media europea.

En cambio, entre aquellos factores que determinan la continuidad de la práctica, podemos hablar de motivación extrínseca e intrínseca, diferenciando motivos como el placer, el aspecto físico, las relaciones sociales, la salud o la competición. Entre los citados anteriormente, el placer (motivación intrínseca) parece ser el motivo más fuerte para realizar este tipo de práctica y que asegura la práctica futura.

Por ello, hemos de realizar las sesiones de Educación Física agradables, porque además nuestros alumnos/as conseguirán mejorar sus habilidades, el nivel de esfuerzo exigido por la actividad, el mantenimiento de una buena forma, la pérdida de peso, el logro personal, el carácter emocional del juego, el éxito, el reconocimiento social, etc. influyendo sobre el nivel de placer que despierta la práctica en actividades físicas deportivas.

Además de esto, decir que la competencia es uno de los factores más relevantes, ya que determina el nivel de satisfacción que podemos encontrar en la participación de una actividad competitiva.

### 3.2. Influencia de la escuela para adquirir un estilo de vida activo

Un lugar recomendable para potenciar la actividad física es el centro educativo y la asignatura de Educación Física, en la que aprenderán los valores y comportamientos que nos transmite la actividad física.

Importantes personas, como los amigos y el profesor, se encuentran en la escuela, y en este caso específico, el profesor de educación física, que tiene una gran influencia en el comportamiento presente y futuro de su alumnado, jugando un papel decisivo en el desarrollo de patrones de comportamientos positivos de la actividad física.

Tenemos que lograr que nuestro alumnado sea consciente de la importancia de realizar actividad física, y los beneficios que tiene sobre su salud, así como dotar a los niños de herramientas que le permitan la práctica fuera de las clases y mantenerse activos durante su vida, son algunos de los argumentos que justifican la importancia de la educación física escolar.

Varios estudios nos confirman que hoy en día la situación no es suficientemente esperanzadora, ya que son muchos todavía los niños los que se limitan solamente a realizar ejercicio físico en las clases de educación física.

El alumnado va a valorar más la asignatura de Educación Física cuantas más sesiones realice a la semana, y podemos observar también que el profesor/a de dicha asignatura es muy querido por los discentes, ya que despierta su bienestar y les hace disfrutar la sesión. Además, los alumnos que hacen deporte extraescolar muestran un pensamiento más positivo hacia la Educación Física, así como los alumnos que realizan deporte fuera del contexto escolar.

Es en el área de Educación Física, donde los niños y los jóvenes tienen oportunidad de practicar actividad física, y experimentar y conocer los beneficios de la misma. Es por ello que se precisa de una Educación Física de calidad que propicie, no sólo las situaciones de práctica, sino una cultura relacionada con la actividad física en la que se aporta conocimiento y actitudes críticas de responsabilidad personal, planteándoles los hábitos y estilos de vida saludable.

Por sus beneficios y su implicación futura, es importante encontrar formas de motivar a los jóvenes para que se mantengan activos a lo largo de la vida adulta. De ahí el papel que juega el profesor de esta materia con la necesidad de diseñar adecuadamente las prácticas físicas que en la misma se va a desarrollar.

Muy importante es tener en cuenta la edad del niño a la hora de realizar ejercicio físico, tanto dentro como fuera del centro educativo, ya que una iniciación en el deporte en edad temprana puede afectar al desarrollo del niño.

Los niños van a adquirir conocimientos, habilidades, destrezas, conductas y comportamientos que no tenían anteriormente y obtendrán una mejora en los procesos madurativos. Obtendrán una mejora en los procesos madurativos, en las habilidades, conductas, comportamientos, destrezas, etc.

Van a desarrollar comportamientos cooperativos trabajando en equipo, aprenderán las reglas del juego, desarrollando disciplina y esfuerzo y, les proporcionará un gran bienestar, saltando todos los obstáculos que se le presenten en el trayecto a sus metas.

Si establecemos la asignatura de Educación Física como un puente entre las metas y los logros, el niño desarrollará más fácilmente las destrezas motoras, cognitivas y afectivas. Además de esto, desarrolla su imaginación y creatividad, aprende a valorarse a sí mismo y a los demás.

Les permitirá evitar problemas en su vida cotidiana y desarrollar la misma con plena normalidad, sin sufrir dolores de espalda si trabajan en una oficina, problemas de circulación, entre otros. Será la escuela la encargada de transmitirle cómo compaginar la actividad física con las horas de estudio. Además, la comprensión de su propio cuerpo y adquirir unos hábitos saludables de salud e higiene corporal son unas de las funciones más importantes de la actividad física, y nosotros como docentes, hemos de empezar a darle la importancia que se merece.

Educaremos en valores mediante la Educación Física, favoreciendo el buen clima de relaciones en el aula, proporcionando estrategias para la resolución de conflictos, así como para la convivencia y para desenvolverse en diferentes situaciones de la vida cotidiana.

#### 4. CONCLUSIONES

Es fundamental ser un claro ejemplo para el niño/a, tanto por parte de los padres como del profesorado, haciéndoles ver las ventajas de la actividad física, y que no es sólo para perder peso, sino para sentirnos bien con nosotros mismos, despertando ese sentimiento de bienestar que nos proporciona la actividad física.

También las nuevas relaciones sociales y unión cuando nos incorporamos a un club deportivo o equipo, que hace que crean en sus posibilidades y aumenta la autoestima y autoconcepto hacia sí mismos, perdurando su pasión por el deporte también en la edad adulta, siempre y cuando no se interpongan otros factores citados anteriormente en nuestro artículo.

Recordemos que la Educación Física ya no es la asignatura olvidada en las aulas, y que cada vez se llevan a cabo más proyectos que trabajan la educación para la salud, por lo que de esta forma, el profesorado de Educación Física también está recibiendo la valoración social que se merece.

No olvidemos nunca que cuando realizamos actividad física estamos cruzando un puente hacia las metas y los logros, porque triunfar no es llegar el primero; es levantarte todas las veces que te caes en el camino. ●

#### Bibliografía

- Arnold, P. (1991) *Educación Física, Movimiento y Curriculum*. Morata, Madrid.
- Tinning, R. (1996) "Definiendo el área ¿cuál es nuestra área?" en *Revista de Educación*. Madrid Nº 113.
- Devís Devís, J. (1996): *Educación física, deporte y curriculum. Investigación y desarrollo curricular*. Visor. Madrid
- Sánchez Bañuelos, Fernando (1997) *Didáctica de la Educación Física y el Deporte*, Madrid, Gymnos.
- Sánchez Bañuelos, F. Contreras Jordán Onofre. (1998). *Apuntes de Sociología del Deporte*. Toledo.