

TÍTULO

ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA PRIMARIA UNA REFLEXIÓN

INTRODUCCIÓN:

La actividad física se ha estudiado ya hace décadas por ser una de las conductas que condicionan el estado de salud, dados sus efectos positivos tanto en la prevención de la morbilidad como en la mortalidad por cada una de las razones y en particular por inconvenientes cardiovasculares. Junto con la condición física, la actividad física es un potente indicador del estado de salud cardiovascular, no solamente en adultos, sino a partir de edades tempranas como en la niñez y juventud.

Los efectos de la actividad física sobre la salud del sistema nervioso central además fueron estudiados; a lo largo de la niñez y juventud el cerebro muestra notorios cambios tanto de composición como de funcionalidad, y en este sentido varias indagaciones sugieren los efectos convenientes que la actividad física tiene sobre la capacidad cognitiva en chicos, jóvenes y adolescentes. Sin embargo, las sesiones cotidianas de enseñanza física se han mostrado eficaces para aumentar la capacidad cognitiva a la vez que generan una optimización en la condición física de los estudiantes.

Además, en esta etapa, a lo largo de la cual el sistema nervioso central muestra una plasticidad destacable y donde se moldean relevantes funcionalidades cognitivas.

Ciertos estudios han indagado sobre la interacción que existe entre actividad física, condición física, clases de enseñanza física y el rendimiento cognitivo o rendimiento académico. Esa interacción fue objeto de un cuerpo humano de indagación en niños y niñas, encontrando diversos estudios observacionales y varias revisiones sistemáticas.

La finalidad de este artículo es decidir mediante diversos estudios si la actividad física influye sobre la cognición y rendimiento académico de los niños y las niñas.

REFLEXIONES

Rendimiento académico y actividad física:

Según las diferentes investigaciones y artículos que se han leído para realizar dicho trabajo la práctica física posibilita la optimización del rendimiento académico, produciéndose mejoras más altas a más grande volumen y magnitud del ejercicio o de tiempo empleado.

El rendimiento cognitivo o académico se ve beneficiado por la práctica de actividades físicas. Las actividades con mayores solicitudes cognitivas y que involucran la motricidad gruesa poseen un impacto más alto.

Todo ello posibilita la optimización de la irrigación cerebral, la atención y concentración, la mayor parte de los estudios confirman que, independientemente del impacto de las actividades físico-deportivas en el rendimiento académico y cognitivo, también se generan mejoras en el estado de salud tanto mental y la condición física, en especial por medio de cambios en la estructura del cuerpo.

Influencia de la actividad físico-deportiva:

Existen investigaciones que nos sugieren que el ejercicio físico tiene una intensa predominancia en componentes que no se habían considerado antes.

Véase en estados emocionales como ansiedad y depresión, disminución del estrés, mejoras de las habilidades intelectuales y cognitivas, apoyados en cambios funcionales desde la práctica de actividad física y deporte.

Esto involucra que la actividad deportiva puede considerarse un componente central e importante en los programas de promoción de la salud tanto física como salud mental para poblaciones infanto-juveniles. De nuevo, una visión sistémica bio-psico-social-ambiental de las personas posibilita comprender que las distintas funcionalidades fisiológicas y cognitivas permanecen interrelacionadas.

Actividad física y procesos cognitivos

Según varios estudios desarrollados por la universidad Illinois de los estados unidos, sustentan que hay evidencias que los procesos cognitivos en niños que practican actividad física regularmente son mejores que los niños que llevan un estilo de vida sedentaria.

Sibley y Etnier (2002) analizan una relación entre la actividad física y los procesos cognitivos, estos discuten sobre los bastantes beneficios que tiene el desarrollo cognitivo de los niños el hecho de que realicen actividad física de una manera regular, deduce que aquellos beneficios de la actividad física son bastantes efectivos por eso dicen que es necesario que los niños que llevan una vida sedentaria adopten la actividad física como un estilo de vida y así mismo mejorar su proceso cognitivo.

Actividad física y procesos de socialización

Washington (2001), Gunter (2002) y Gutiérrez (1995) afirman que la actividad física en la población es la mayor influencia para un desarrollo importante para lo social de cada niño y niña.

Gutiérrez (1995) propone desde un punto de vista de la socialización, la actividad física se construye en diferentes situaciones sociales en el entorno de la escuela. existe un amplio potencial socializador de la actividad física ya que puede favorecer un aprendizaje del rol de cada estudiante, reforzar el autoestima, el autoconcepto, el sentimiento de la identidad y la solidaridad, además afirman que los valores culturales, las actitudes sociales y los comportamientos individuales y colectivos aprendidos en el contexto de la actividad física vuelven a presentarse en la vida como en las relaciones sociales y el trabajo.

Investigaciones de otros autores dicen que los niveles del desarrollo social de los niños y las niñas mejoran por un sistema estructurado, más que por otros que solo exponen a los deportistas a la interacción del juego.

Sedentarismo y nivel de actividad física:

Diversos estudios han considerado que los niños y las niñas que pasan más horas al día sentados frente a una pantalla más de dos horas al día, que haciendo una actividad física realizada en la semana, esto quiere decir que los niños de 5 años en adelante le han dado más prioridad a estar frente a una pantalla que realizar un actividad física que les puede ayudar más en su desarrollo.

Riesgos cardiovasculares

Diferentes autores confirman que las causas de esta morbilidad en los niños es el peso corporal y la presión arterial, la actividad física es una manera de prevención para futuras enfermedades cardiovasculares, el aumento mundial de la obesidad en los niños podría decirse que es por la disminución de la actividad física lo cual conlleva que hay hábitos pocos saludables.

La actividad física mejora varios factores de riesgo disminuyendo la presión arterial y pocos niños con sobrepeso, no está del todo confirmado que la intensidad de la actividad física sea útil para prevenir el riesgo cardiovascular también si la actividad física es moderada o de alto nivel de complejidad pueden ser beneficiosas o perjudiciales.

el sobrepeso infantil está asociada con la presión arterial alta este podría estar relacionado con enfermedades cardiovasculares prematuras de, diferentes estudios encuentran diferencias significativas en la presión arterial sistólica y la presión arterial diastólica entre los niños con sobrepeso y los que no poseen sobrepeso, los niños que se diagnosticaron con presión arterial alta presentan un riesgo para

volverse hipertensos en sus edades en vida adulta. Estos estudios sugieren que la intervención de la actividad física en las escuelas puede ser una mejor opción para mejorar los factores de la salud y los hábitos de los niños, y guiar a una reducción de los riesgos de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

CONCLUSIONES

A lo largo de este artículo reflexivo se puede apreciar que la actividad física aporta múltiples beneficios en nuestras vidas. Realizar actividad física en edades tempranas influye en los procesos académicos de los estudiantes estimulando la parte cognitiva y la motricidad ayudando a la atención y concentración de los estudiantes.

Se debe tener en cuenta que el solo hecho de realizar actividad física no significa el mejoramiento de manera inmediata en todas las asignaturas. La parte cognitiva si se va a ver influida, pero desde la pedagogía y la psicología del aprendizaje del estudiante se ha planteado la teoría de la inteligencia múltiple, aprendizajes significativos y los diferentes enfoques y modelos pedagógicos que se emplean para transmitir el conocimiento.

La parte social de un estudiante es una etapa muy importante puesto que es su desarrollo psicosocial y como se desenvuelve, el realizar actividad física influye de manera positiva al trabajo colaborativo con sus pares. No se debe dejar a un lado que la actividad física también beneficia el estado de salud física y mental de las personas, en este caso de los estudiantes en donde se evidencia en varias ocasiones estudiantes los cuales no manejan una lonchera saludable y por ende hay sobrepeso en edades temprana, la actividad física es de gran ayuda para estos procesos saludables reduciendo riesgos en el futuro.

Por lo tanto, es evidente que la actividad física influye de manera positiva en los estudiantes y es de mayor importancia en las edades tempranas para fomentar la salud física, mental y un mejor rendimiento académico.

REFERENCIAS

- Alfredo Cordova, Gerardo Villa, Antoni Sureda, José A. Rodríguez-Marroyo, María P. Sánchez-Collado, Physical Activity and Cardiovascular Risk Factors in Spanish Children Aged 11-13 Years, *Revista Española de Cardiología (English Edition)*.
- Conde, M. A., & Sánchez, P. T. (2015). La actividad física, la educación física y la condición física pueden estar relacionadas con el rendimiento académico y cognitivo en jóvenes. Revisión sistemática. *Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, 32(166), 100-109.
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., & Castro-Sánchez, M. (2020). Actividad física y rendimiento académico en la infancia y la preadolescencia: una revisión sistemática. *Apunts Educación Física y Deportes*, 36(139), 1-9.
- Gambetta, J. C., Haladjian, M., Castillos, J., Seré, G., Blanco, C., Sayaguez, B., & Duhagon, P. (2008). Obesidad y factores de riesgo cardiovascular en la edad pediátrica. *Archivos de Pediatría del Uruguay*, 79(1), 7-14.
- Silva, W. R., Alpi, S. V., & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-76.