

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESARROLLO PSICOLÓGICO DEL NIÑO

Por

Carlos Eduardo Marín Morera

- Licenciado en Psicología
- Master en Psicología del Deporte
Universidad Autónoma de Madrid
- Máster en Gestión del Talento Humano
Universidad Fidelitas, Costa Rica.
- Presidente Fundador de la Asociación Costarricense de Psicología del Deporte "ACOPDE" www.acopde.org
- Coordinador del Área de Psicología Deportiva del Deportivo Saprissa, Costa Rica.
- Docente de la Universidad Fidelitas, Costa Rica

Según un estudio realizado por la Universidad Autónoma de Madrid en la Facultad de Psicología (2006) a una población representativa de la niñez en Madrid sobre los beneficios psicológicos de la actividad física en los niños, se obtuvieron las siguientes aportes.

Existen numerosos estudios, además del realizado que han demostrado que la actividad física reduce la depresión clínica y puede ser tan efectiva como los tratamientos tradicionales, por ejemplo la psicoterapia. Si se realiza ejercicio físico con regularidad durante varios años también se reduce el riesgo de la reaparición de depresiones.

También se ha comprobado que la actividad física mejora la salud psicológica en las personas que no padecen alteraciones mentales. Hay cientos de estudios que han documentado mejoras en la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad, así como en la autopercepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física. (...)

El cuerpo humano está diseñado para moverse, y por ello una vida sedentaria puede tener como consecuencia enfermedades e incluso la muerte prematura. En una revisión de 44 estudios, se comprobó que los adultos que realizan una actividad física moderada, especialmente durante la mediana edad y posteriormente, tienen el doble de posibilidades que las personas sedentarias de evitar una muerte temprana y el desarrollo de enfermedades graves. El nivel de los beneficios obtenidos para la salud es similar a los que se consiguen

dejando de fumar, y hoy en día se reconoce que la inactividad es uno de los factores de riesgo en las enfermedades cardiacas. (...)

Las recomendaciones más recientes en Estados Unidos y el Reino Unido es que se realicen actividades físicas con niveles moderados de intensidad. Se piensa que es mucho más fácil que un mayor porcentaje de la población realice actividades físicas moderadas, como caminar a paso ligero, ya que este tipo de ejercicios se pueden incorporar más fácilmente a las rutinas diarias y exigen menos esfuerzo físico.

Las recomendaciones de la Declaración de Quebec sobre Actividad Física, Salud y Bienestar (Quebec Consensus Statement on Actividad física, Health and Well-Being) proporcionan útiles directrices sobre actividad física.

Existen muchos factores vinculados al crecimiento y desarrollo del niño. Uno de ellos viene determinado genéticamente, ya que la herencia juega un rol fundamental en la velocidad de crecimiento, madurez ósea, estatura corporal, etc.

Sin embargo, existen otros factores exógenos o ambientales -como la nutrición, el clima o las enfermedades que se hayan desarrollado -, que también interactúan y determinan el crecimiento y desarrollo final. Dentro de ellos, es bueno recalcar la importancia que tiene la práctica de la actividad física y el deporte a edades tempranas, ya que ellos repercuten en el aspecto afectivo, social y cognitivo de los niños.

La educación física y el deporte desarrollan capacidades como la percepción espacial, la coordinación motora, la agilidad y el equilibrio. A nivel social, los menores aprenden a asumir ciertas responsabilidades, comprenden las normas establecidas, y vivencian los éxitos y fracasos.

Por otro lado, también es necesario subrayar los beneficios que se obtienen a nivel físico y psicomotor. Los especialistas coinciden en que la realización de actividad física durante la niñez favorece el proceso de crecimiento, debido a la estimulación que se produce a nivel de tejido óseo y muscular.

¿Cómo puedo promover la actividad física en mi hijo?

La actividad física se debe aumentar reduciendo el tiempo dedicado a actividades sedentarias (p. ej., mirar televisión, jugar a los videojuegos o hablar por teléfono).

La actividad física debe resultar divertida para los niños y los adolescentes.

Los padres deben tratar de ser modelos de estilos de vida activos y ofrecer a sus hijos oportunidades de aumentar la actividad física.

¿Qué pasa si mi hijo tiene problemas de coordinación o sobrepeso?

Todos los niños, incluso aquellos a quienes más les cuesta coordinar, necesitan estar físicamente activos. La actividad puede ser particularmente útil para el bienestar físico y psicológico de los niños con problemas de peso, por tal razón se recomienda:

- ❑ Todos los niños a partir de los 2 años deben participar a diario en actividades divertidas de intensidad moderada durante por lo menos 30 minutos.
- ❑ También deben realizar por lo menos 30 minutos de actividades físicas enérgicas por lo menos 3 o 4 veces por semana para desarrollar una buena capacidad cardiorrespiratoria (corazón y pulmones) y poder mantenerla.
- ❑ Si su hijo no tiene un receso para realizar 30 minutos completos de actividad por día, trate de ofrecerle por lo menos dos períodos de 15 minutos o tres períodos de 10 minutos en los que pueda participar en actividades enérgicas apropiadas para su edad, su sexo y su etapa de desarrollo físico y emocional.

Conclusiones

Cuando los niños se vuelven más activos, se reduce el riesgo de que puedan padecer afecciones cardíacas, algunos tipos de cáncer y diabetes, y además pueden controlar mejor su peso, incrementar su resistencia para realizar trabajos físicos y mejorar la salud de sus músculos y sus huesos. También

tienen más posibilidades de que mejore su calidad de vida y su salud psicológica. La actividad física no sólo puede añadir años de vida, sino que también se están recopilando pruebas de que añade calidad de vida a esos años.

Por lo tanto, el sedentarismo en edades tempranas en el desarrollo del niño es una epidemia en toda la sociedad costarricense. Las principales autoridades del gobierno ya han aceptado las pruebas que asocian la vida inactiva con varias enfermedades y desórdenes físicos y mentales.

En estos momentos, parece que la situación está más bien empeorando. Los costes en términos de sufrimiento humano, pérdida de productividad y asistencia sanitaria son elevados. La solución es aparentemente simple. Hay que moverse más y con más frecuencia. Pero desgraciadamente, es difícil que la mayoría de la población, y especialmente los que más se beneficiarían, como los adultos de mediana edad y los ancianos, se vuelvan más activos, si no se toma alguna medida.

Para fomentar la actividad física es necesaria la intervención concertada de varios organismos que ayuden a las personas a reducir su sedentarismo e incrementar el ejercicio de actividades físicas en sus edades más tempranas para generar los hábitos de movimiento humano en su dinámicas de vida, y que cambien el entorno para potenciar que la gente sea más activa.

Los gobiernos nacionales, regionales y locales tienen que trabajar más con los urbanistas y planificadores del transporte, los colegios, los lugares de trabajo y las autoridades sanitarias para fomentar más actividades como caminar, montar en bicicleta y las actividades deportivas. A su vez, es responsabilidad de cada persona volver a revisar y evaluar sus prioridades, para conseguir llevar un estilo de vida que incluya más actividades físicas al día, para poder influir en todo este cambio de actitud y dar el ejemplo a los niños para que se desarrollen de forma integral y más sana.



Fuentes de consultadas

