

Influencia de la educación física en niños de tercer grado de primaria

Tania G. Ortiz Santana / Francisco A. Pérez Piñón*



Dos negros, Rembrandt

El presente artículo reseña una investigación que se realizó con el objetivo de analizar clases de Educación Física (EF) en una escuela primaria, en relación a contenidos educativos y aprendizajes esperados.

México se encuentra en primer lugar global en obesidad, con aproximadamente 73% de la población total que padece de tal condición.¹ Este es el principal problema de salud del siglo XXI, causado por estilos de vida sedentarios. Por tanto, es im-

portante crear conciencia sobre las consecuentes complicaciones de salud mediante estrategias de prevención y control en edades tempranas, además de programas de actividad física (AF) en los planes educativos a nivel básico.²

En principio, se entiende la conducta sedentaria como la carencia de movimiento a lo largo del tiempo de vigilia, poco gasto energético basal, definido como el requerimiento mínimo de energía diario para realizar funciones básicas del organis-

Se observó que aproximadamente 40% del total de los niños contaban con obesidad y sobrepeso, con dificultad para participar en las actividades de las clases de EF, a su vez, mencionan los docentes, estos niños tienen menor rendimiento académico.

mo, sin tomar en cuenta el dormir.

Para evitar la conducta sedentaria se vuelve necesario realizar 30 minutos de AF moderada, 5 días a la semana, para reducir el peso corporal, tejido graso y disminuir la posibilidad de adquirir enfermedades crónicas no transmisibles, como diabetes e hipertensión.³

En este estudio se comprendió la AF como cualquier movimiento de músculo esquelético, con un gasto energético mayor al basal, o un incremento de intensidad en las actividades cotidianas. Al realizar AF, el cuerpo requiere energía, provista por el aporte nutrimental diario, mediante macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas) que se convierten en energía mediante procesos metabólicos de oxidación celular, determinados por el tipo, tiempo e intensidad de la AF en la vida diaria.⁴

La obesidad es una enfermedad donde la persona se encuentra por encima del peso ideal para su edad, género y estatura, presentando un aumento de tejido graso, sin incremento del músculo magro, a causa de una serie de factores genéticos, conductuales, ambientales o una ingesta calórica mayor al requerimiento del cuerpo para sus funciones básicas.⁵

Para concebir un equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico, es importante tener una educación en salud, la cual podría fomentarse en las escuelas a través del movimiento mediante clases de AF, o cualquier otra ocupación que favorezca el movimiento constante, como la danza; es decir, actividades que producen gastos energéticos elevados y trabajen capacidades como la flexibilidad, fuerza y resistencia.⁶

Metodología

La investigación se realizó en una escuela primaria de la ciudad de Chihuahua, Chih., bajo un enfoque cualitativo mediante la metodología de teoría fundamentada. Los instrumentos de recolección de

datos utilizados fueron la observación, el diario de campo y la entrevista a profundidad a docentes de tercer grado y educación física, así como la observación de 21 clases de EF en estos mismos grupos. Bajo el apoyo de los docentes de tercer grado se identificaron en las entrevistas los efectos conductuales y cognitivos. La recolección de datos implicó asistir a la escuela durante dos meses, tres días por semana, y de esta manera reconocer las diferencias actitudinales en los niños. Las clases tuvieron una duración aproximada de 45 minutos cada una, estructuradas primero por el calentamiento (10 minutos), seguido por actividad medular (30 minutos) y relajación (5 minutos), compuestas en su mayoría por juegos psicomotores.

Resultados y conclusiones

La metodología empleada permitió identificar situaciones, dentro y fuera del salón de clases, así como la AF realizada. Se observó que aproximadamente 40% del total de los niños contaban con obesidad y sobrepeso, con dificultad para participar en las actividades de las clases de EF, a su vez, mencionan los docentes, estos niños tienen menor rendimiento académico. Mediante las entrevistas, los docentes determinaron de manera directa que los programas de AF han mejorado el rendimiento académico de los alumnos, con un aumento en la atención al regresar de la clase de EF, una realización más eficaz de las actividades académicas dentro del grupo y la generación de un entorno de aprendizaje más propicio.

El sobrepeso y la obesidad son factores que reducen la calidad de vida de las personas. La OMS los clasifica como la epidemia del siglo XXI.⁷ Por ello, es recomendable que las escuelas incrementen los tiempos de clases de EF desde edades tempranas, las cuales deben implicar un mayor gasto energético y buscar que los niños asuman hábitos saludables a lo largo de la vida, ya que la escuela es el escenario principal para apoyar en la generación y reforzamiento de conductas adquiridas en el hogar. En ambos escenarios es necesario evitar que los niños pasen la mayor parte de su tiempo



El apóstol Simón, Rembrandt

realizando actividades sedentarias; los docentes entrevistados mencionan que sus alumnos pasan una parte importante de su tiempo libre viendo televisión o jugando en la tablet en internet, lo que ocasiona incluso dificultades con el rendimiento académico y la entrega de tareas.

La clase de EF es el espacio dedicado a la adquisición y evaluación de capacidades físicas en los niños. Pero la desventaja es que algunos docentes utilizan la materia solamente para ponerlos a jugar, en lugar de implementar otras AF, como la danza; lo cual representa ciertas fallas en la práctica educativa que han trascendido a lo largo de los años; de otra manera, se puede observar que la maestra del plantel tiene una estructuración adecuada de sus clases, mediante actividades efectivas que propician el aprendizaje, el trabajo en equipo y la práctica de AF a través de diferentes estrategias para que los niños aprendan mientras juegan.⁸

Para la estructuración de las clases, la maestra primero pone a los niños a jugar y así conoce las áreas de oportunidad existentes en cada salón de clases; de ahí parte, según las necesidades de los alumnos, en la implementación de juegos que puedan ser de ayuda para propiciar mejoras.

En la escuela donde se realizó el estudio, se observaron dificultades de conducta y rendimiento por parte de un grupo. Pero, por medio de la clase regular de EF y la inclusión de ensayos de danza para el festival del 20 de noviembre, se presentaron cambios positivos. Al cabo de medio ciclo escolar, al comparar el antes y después, se observó un grupo más armonioso, colaborativo y empático; las interacciones propias de la clase de EF mejoraron la convivencia y socialización.

Los docentes percibieron un incremento en el aprovechamiento en el periodo de ensayos para el mencionado festival. Particularmente, se observó una mejora académica en las clases posteriores



San Mateo y el ángel, Rembrandt

a la de EF, especialmente cuando se sumó a ensayos para festivales, generando un contexto que otorga a los niños mayor calma, concentración y disposición durante sus otras clases.

Una maestra comenzó a pausar las actividades académicas de sus clases para usar AF y con ello recuperar la atención y despertar a los niños. En general, los docentes opinaron que las AF pueden mejorar el aprovechamiento académico, actitudinal y motivacional. Sugerimos estudiar más a fondo esta situación, para lograr una concientización mayor de las autoridades educativas con respecto a la AF.

*Docentes en la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Autónoma de Chihuahua.

¹ UNICEF, *La agenda de la infancia y la adolescencia. 2019-2024*. UNICEF, México, 2019, p. 5 [En línea]: [https://www.unicef.org/mexico/spanish/DT_PROCESO_ELECTORAL\(1\).p](https://www.unicef.org/mexico/spanish/DT_PROCESO_ELECTORAL(1).p)

² Juan Isaac Reyes-Sepeda, Emmanuel García-Jiménez *et al.*, "Prevalencia de obesidad infantil relacionada con hábitos alimenticios y actividad física". *Revista de Sanidad Militar*, 70, 1 (2016), pp. 87-94.

³ Grace del Pilar Camabizaca, Ileana Castañeda Abascal *et al.*, "Sobrepe-

so, obesidad y diabetes mellitus 2 en adolescentes de América Latina en 2000-2010". *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 31, 2 (2015), pp. 217-231.

⁴ Claudia Fabiola Alcalá-Hernández *et al.*, "Avances en terapia farmacológica y fitoquímica de la adipogénesis". *Nutrición Hospitalaria*, 32, 2, pp. 545-555.

⁵ Reyes-Sepeda *et al.*, art. cit., p. 88.

⁶ Cecilia Monsted, María Sol Lazzarino *et al.*, "Evaluación antropométrica, ingesta dietética y nivel de actividad física en estudiantes de medicina en Santa Fe (Argentina)". *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 18, 1 (2014), pp. 3-11.

⁷ Organización Mundial de la Salud, "IMC para la edad". *Patrones de crecimiento infantil (2019)* [En línea]: https://www.who.int/childgrowth/standards/chts_bfa_ninas_p/es

⁸ María Cristina Alonso *et al.*, "Errores en la intervención didáctica de profesores de educación física en formación: Perspectiva de sus compañeros en sesiones simuladas". *Retos*, 29, 1 (2016), pp. 229-235.

Fecha de recepción: 2019-04-29

Fecha de aceptación: 2019-06-07