



MANUAL
El sedentarismo en los niños y su influencia
en el aprendizaje



| ÍNDICE | PÁGINA |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| Introducción | 3 |
| 1. ¿Qué es el sedentarismo? | 4 |
| 1.1. Causas del sedentarismo | 5 |
| 1.2. El problema del sedentarismo o inactividad física | 5 |
| 1.3. Efectos del sedentarismo | 6 |
| 2. ¿Qué es el aprendizaje? | 8 |
| 2.1. Aprendizaje motor | 9 |
| 3. La escuela y la educación física | 11 |
| 3.1. Motivación académica | 12 |
| 4. La actividad física mejora el rendimiento escolar | 13 |

INTRODUCCIÓN:

En la etapa de crecimiento los niños encuentran en su cuerpo y el movimiento las principales vías para iniciar el contacto con el entorno y, de esta forma, obtener los primeros conocimientos acerca del mundo en el que están creciendo y desarrollándose. El progresivo descubrimiento de su propio cuerpo como fuente de sensaciones, exploración de posibilidades de acción y funciones corporales, constituirán experiencias imprescindibles sobre las que se irá desplegando un correcto desarrollo psicomotor. Para cada niño el descubrimiento del entorno conlleva el aprendizaje de un conjunto de habilidades cada vez más complejas. El aprendizaje de estas habilidades las logrará a través de la práctica continua que lo llevará a cambio permanente de sus capacidades físicas motoras, cognitivas, sociales y emocionales.

Existen una gran cantidad de factores propios de cada individuo, como ambientales que se presentan a lo largo del desarrollo de los niños que pueden animar o desanimar la exploración y el movimiento natural y espontáneo de los niños. El desarrollo de las habilidades psicomotoras, desde la perspectiva de una práctica adecuada al nivel de desarrollo infantil, debería plantearse como una prioridad en los programas de educación física. Lamentablemente, en los últimos tiempos niños y adolescentes, vienen practicando menos actividad física convirtiéndose esta inactividad en una de las grandes causas del aumento del peso corporal, y de la baja competencia motriz en los niños.

La obesidad es considerada en la actualidad una epidemia mundial, suele iniciarse en la infancia y se considera una enfermedad crónica, compleja y multifactorial que genera alteraciones funcionales, de composición bioquímica, y de estructura corporal, obviando las causas genéticas, existen variables de tipo cognitivo, afectivas y conductuales que la provocan. El bajo tiempo dedicado a la actividad física, el exagerado tiempo dedicado a las actividades sedentarias o los malos hábitos alimentarios son conductas que se están adoptando en gran parte de la población infantil occidental. Ejemplo de esto son el uso indiscriminado de pantallas (celulares, portátiles, ordenadores, juegos de video) que repercute directamente en la menor cantidad de horas de actividad física en los niños o el consumo abusivo de azúcares y grasas saturadas y no de comidas

“saludables” que repercute directamente en la alta tasa de obesidad infantil que tenemos en estos días.

En general, los niños obesos y con sobrepeso se cansan más rápido, ejecutan y presentan una competencia motriz inferior a la esperada para su edad, en el equilibrio, carrera, carrera lateral, galopar, saltos, recibir, lanzar, rebatir, chutar y golpear un balón. El nivel inferior de aptitud física conlleva a que interactúen menos con su entorno, disminuyan la cantidad de actividad física, y posteriormente termine por excluir a los niños de diversas actividades físicas y bromas infantiles, conduciéndolos a la inactividad y al aislamiento en los momentos de juego. Las bajas oportunidades de movimiento tienen un impacto negativo en su desarrollo conduciéndoles a niveles de habilidades motoras muy pobres.

1. ¿QUÉ ES EL SEDENTARISMO?

El sedentarismo es el estilo de vida de quien realiza escasa o insuficiente actividad física o deportiva.

El sedentarismo es considerado la enfermedad de siglo debido a los modos de vida modernos en nuestras sociedades.



La Organización Mundial de la Salud (OMS), al menos 60% de la población del mundo vive una vida sedentaria, sin realizar suficiente actividad física según lo recomendable para la edad y la condición de cada quien.

1.1. Causas del sedentarismo

Las sociedades modernas, por el estilo de vida que se impone sobre todo en los grandes centros urbanos, son propensas al sedentarismo.

El sedentarismo es considerado un problema de salud pública a nivel mundial. Algunas de sus causas son las siguientes:

- Comportamientos sedentarios en actividades laborales y doméstica.
- Desinterés por practicar algún deporte.
- Escasa necesidad de realizar ejercicio físico.
- Dietas ricas en grasas.
- Uso de medios transporte pasivos.
- Superpoblación en las grandes ciudades.
- Ausencia de parques o instalaciones deportivas o recreativas.
- Pobreza.

1.2. El problema del sedentarismo o inactividad física

Según los datos recogidos por la OMS en el 2010, la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). La inactividad física está cada vez más extendida en muchos países, llegando a considerar una epidemia, lo que repercute de forma considerable en la salud general de la población mundial, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer, y en sus factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en la sangre o el sobrepeso (Márquez,

Rodríguez y De Abajo, 2006; OMS, 2010). Se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente 21–25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de la diabetes, y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas (OMS, 2010).



1.3. Efectos del Sedentarismo

Los efectos del sedentarismo son síntomas que generan desgaste en los estudiantes que pueden ser: ocio pasivo, cansancio, trastornos del sueño y falta de movimiento en su diligencia académica, estos comportamientos se han relacionado con el sedentarismo. Las consecuencias del sedentarismo han implantado un gran peligro para la sociedad: El sedentarismo constituye uno de los grandes factores de riesgo que explican las proporciones epidémicas actuales de las enfermedades no transmisibles.

La obesidad y el sedentarismo son condiciones vinculadas intrínsecamente; juntas son responsables de un gran número de enfermedades crónicas y de la disminución de la calidad de vida. El sedentarismo ha sido enlazado como una amenaza en cuanto a las enfermedades no transmisibles, habilitando el sufrimiento crónico, logrando desorganizar el equilibrio personal y reduciendo la calidad de vida. Una de las secuelas de la inactividad ha sido fehacientemente el sedentarismo. El autor Calaza (2016) expresa que: “el sedentarismo derivado

de la ausencia o bajo nivel de la actividad física está muy relacionado con diferentes enfermedades” (p.133) es así que, los efectos del sedentarismo han conllevado al padecimiento de múltiples enfermedades en el plano físico y mental. El sedentarismo ha promovido la aparición de sintomatología propia de la inactividad física que puede perturbar la salud. Las reacciones del sedentarismo han proporcionado que el aspecto físico se vea alterado por la inactividad física: La disminución de la actividad física propia del sedentarismo despierta una sensación de letargo que, tarde o temprano, nos lleva al aislamiento y, eventualmente, a la depresión. Asimismo, presenta disminuciones físicas: se reduce la capacidad aeróbica, el cansancio se alcanza más rápido.



La conducta sedentaria que se ha expresado, se asocia a trastornos psicosomáticos que alteran la personalidad y por ende el desenvolvimiento de actividades físicas y académicas de los y las estudiantes, es así que, el sedentarismo afecta las esferas mentales, físicas y sociales, puesto que una persona quieta e inactiva es propensa a tener cambios emocionales que no le permiten disfrutar la vida. El índice elevado de sedentarismo ha estimulado en las personas enfermedades denominadas no transmisibles que perturban la salud.

2. ¿QUÉ ES EL APRENDIZAJE?

El aprendizaje es la adquisición de nuevas conductas de un ser vivo a partir de experiencias previas, con el fin de conseguir una mejor adaptación al medio físico y social en el que se desenvuelve. Algunos lo conciben como un cambio relativamente permanente de la conducta, que tiene lugar como resultado de la práctica. Lo que se aprende es conservado por el organismo en forma más o menos permanente y está disponible para entrar en acción cuando la ocasión lo requiera.

El aprendizaje es un proceso a través del cual los seres humanos obtienen ciertas habilidades al asimilar una información.



Si bien el influjo externo es poderoso e imprescindible, no menos importantes poseen las capacidades del propio individuo, que es en definitiva quien aprende.

Desde los tiempos remotos el estudio del aprendizaje ha sido abordado por distintas disciplinas y por personas que desempeñan las más diversas funciones en la sociedad.

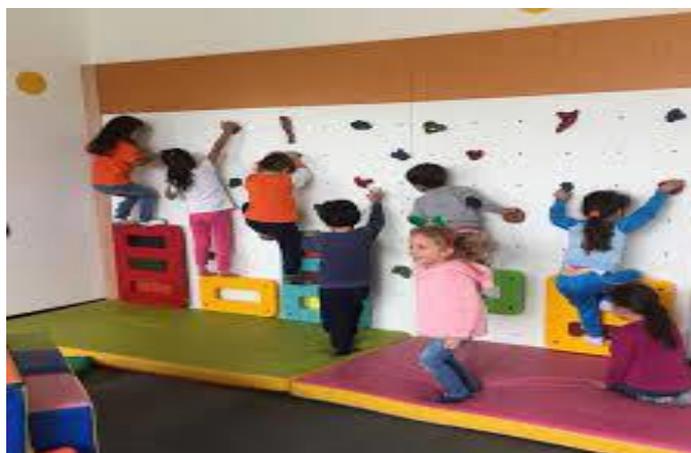
Filósofos, fisiólogos, bioquímicos y biofísicos han formulado concepciones sobre el aprendizaje y realizado estudios dentro de sus particulares orientaciones e intereses. Padres, maestros, gerentes de empresa, terapeutas, facilitadores, y demás personas que trabajen problemas psicosociales, se ven en la necesidad de comprender la naturaleza y los procesos fundamentales del aprendizaje. Sin

embargo, su estudio científico; es decir, el conocimiento de cómo ocurre este fenómeno, constituye una responsabilidad especial e importante de quienes se dedican sistemáticamente a la investigación psicológica del aprendizaje y a la aplicación de los hallazgos de dicha investigación a los problemas educativos y de otra índole.

2.1. Aprendizaje motor

El aprendizaje está basado en la práctica, El aprendizaje motor es considerado como los procesos internos asociados con la práctica que provocan cambios relativamente permanentes en la capacidad motriz, los cuales surgen en el transcurso de una estimulación adecuada y suficiente para una mejora relativa y permanente en el desempeño de las habilidades motoras. Desde las acciones más simples que realizan los niños hasta las más complejas de los deportistas, todas son resultado de un proceso progresivo de adquisición de habilidades.

El aprendizaje motor no es un proceso que avanza de manera irregular, sino que ocurre de manera ordenada y lineal siguiendo una serie de fases o estadios que podrían ser identificados como comunes a todos los individuos. Así se pone de relieve que todo nuevo aprendizaje se organiza de manera secuenciada y progresiva, integrando las estructuras aprendidas a las nuevas estructuras. Desde su nacimiento, el niño mediante el movimiento descubre conoce y controla cuerpo, lo que le permite más tarde actuar en forma autónoma y libre con iniciativa, seguridad y confianza en sí mismo.



Los reflejos son los primeros movimientos que los niños realizan al nacer, manteniéndose algunos de estos durante toda la vida, los cuales tienen una importancia fundamental en las adquisiciones motrices futuras, dado que son la base de la constitución de toda la motricidad del ser humano, en este periodo también se distinguen los movimientos estereotipados como patear, balancearse, entre otros. A medida que el niño crece comienza a realizar movimientos voluntarios muy primitivos y pobremente integrados en un principio, esta etapa se caracteriza en que los niños comienzan a tomar conciencia y a reconocer partes de su propio cuerpo.



Los movimientos voluntarios de manipulación son combinados con los movimientos visuales y táctiles luego pasan por diferentes fases hasta llegar a la adquisición de movimientos manipulativos fundamentales altamente coordinados y especializados, como lanzar, atacar, coger, y la adquisición de habilidades especiales, como botar una pelota, saltar la cuerda, entre otros. A medida que el niño se desarrolla y practica las habilidades aprendidas, va adquiriendo mayor control y precisión de estos movimientos hasta llegar al dominio y perfección de los movimientos básicos fundamentales como saltar, correr, trepar, lanzar, entre otros. Los patrones básicos de movimiento van desarrollándose en forma secuencial, lo cual permite distinguir en diferentes etapas de aprendizaje, hasta llegar a la habilidad madura del movimiento.

3. LA ESCUELA Y LA EDUCACIÓN FÍSICA

En la actualidad, utilizamos los términos “prevención”, “promoción de la salud” y “educación para la salud” para referirnos a las diferentes acciones orientadas a la trasmisión de actitudes favorables al cuidado de nuestro cuerpo y del medio en el que nos movemos (Márquez y Garatachea, 2009). Es fundamental la labor de los centros educativos en la promoción de estilos de vida más activos y saludables.

“El incremento de la actividad física diaria, particularmente en los colegios, contribuye a la salud de los niños y tiene muchos valores educativos” Ahrabi-Fard y Matvienko (2005) (p.165).

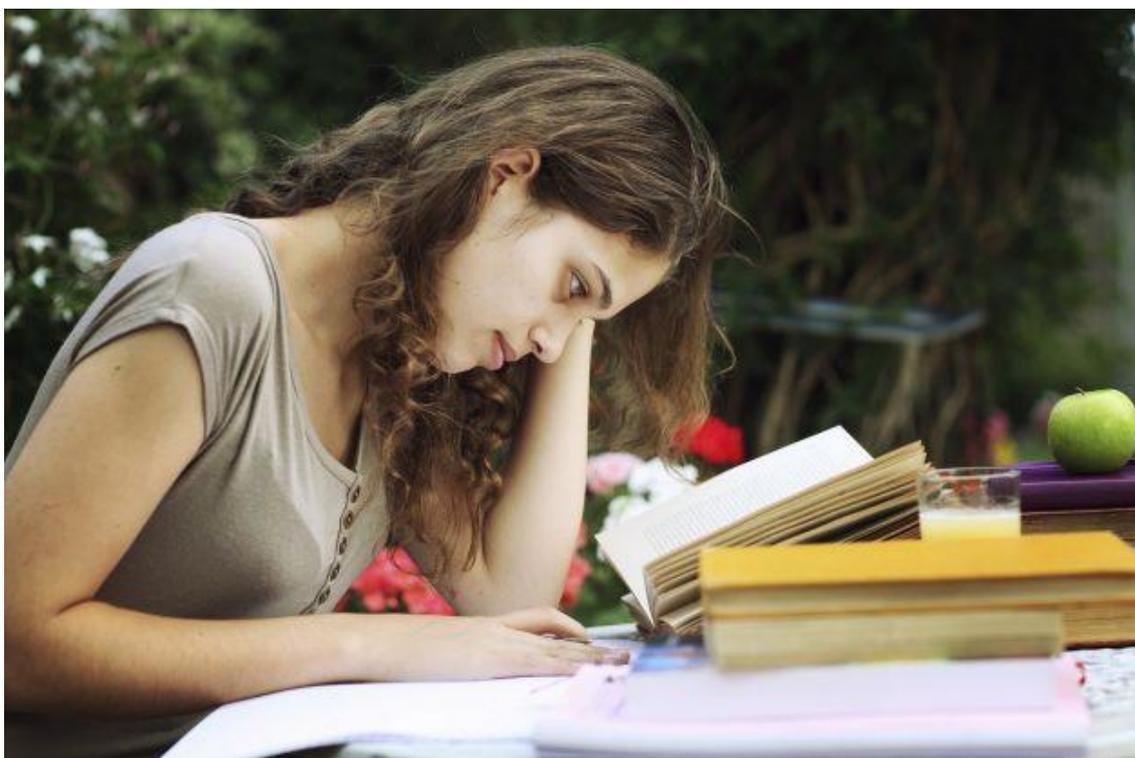


En ellos concurren dos razones fundamentales que favorecen el desarrollo de iniciativas orientadas a promover la salud: la escolarización obligatoria, que está presente en la mayoría de los países, la edad de los escolares es propicia para la creación y desarrollo de hábitos que pueden perdurar y condicionar su estilo de vida en el futuro. La actividad física puede ser promocionada de forma indirecta, por cualquier profesional que pertenece al centro y desarrolla su actividad dentro del mismo, por ser transmisores de un modelo de conducta susceptible de imitación. Además, cada integrante del equipo docente, puede usar la actividad física como medio para el desarrollo de contenidos propios del área que imparte.

3.1. Motivación Académica

La motivación son aquellos factores que han intervenido para que un sujeto lleve a cabo una acción a lo que Robbins (1990) la define como: “procesos que dan cuenta de la intensidad, dirección y persistencia del esfuerzo de un individuo por conseguir una meta” de ahí que, la motivación es la energía empleada en el afán por conseguir una meta y no solo no solo las habilidades sino también la forma en la que se dirige para conseguir un objetivo.

El término motivación, etimológicamente viene de la misma raíz que la palabra motivo, la cual proviene del latín movere, que significa mover. La motivación académica, se refiere entonces a la capacidad del estudiante de moverse a sí mismo en busca de la consecución de objetivos académicos. La motivación alude a una etapa interna que produce una conducta; como predisposición a realizar un trabajo. La motivación ha representado la causa por la que una persona procede a realizar una acción. La motivación es un factor importante en el día a día de los estudiantes debido a que ésta permite que los resultados puedan ser positivos o negativos dependiendo de la intensidad con la que se presente. La motivación es un procedimiento que se transfiere a la conducta de los individuos.



La motivación es un estadio que moviliza, rige y conserva los actos para que una persona pueda complacer un gusto o necesidad. La definición de motivación es el esfuerzo de un estudiante para alcanzar un fin, a lo que García (2008) aclara que: “la acción motivada está orientada y dirigida hacia una meta u objetivo que la persona quiere alcanzar, lo que implica una cierta voluntariedad, es decir, no depende por completo de una imposición externa” por lo que, se relaciona a una fuerza interna del estudiante para cumplir sus propósitos.

4. LA ACTIVIDAD FÍSICA MEJORA EL RENDIMIENTO ESCOLAR:

Los niños que practican deporte gozan de un mejor estado de salud y bienestar, son más fuertes, también de mentalidad, son más sociables y padecen menos trastornos mentales como la depresión o la ansiedad. Además, cada vez más estudios evidencian que la actividad física tiene una relación directa con la mejora del rendimiento cognitivo de los niños.

Además, no nos podemos olvidar que la mejor manera de incluir hábitos saludables en los niños es mediante el ejemplo, y que no hay nada mejor que padres, madres e hijos practiquen ejercicio conjuntamente.

A modo de resumen, entre las ventajas que se derivan de la práctica de ejercicio físico regular, se encuentran:

❖ A nivel cognitivo:

- Adquirirá un mejor rendimiento académico y una mayor capacidad de atención.
- Tendrá menos probabilidades de sufrir trastornos depresivos o de ansiedad.
- Mejorará su estado anímico y emocional.

❖ **A nivel psicológico y social:**

- Mejorará su bienestar psicológico, la confianza en sí mismo y la autoestima.
- Favorecerá su socialización y su autonomía.
- Adquirirá ciertos valores como la constancia, la perseverancia, la humildad, el esfuerzo, el trabajo en equipo, la disciplina, la cooperación, el compañerismo, etc.

❖ **A nivel físico:**

- Tendrá un estado de salud óptimo, se encontrará mejor y se sentirá más fuerte.
- Controlará un estado de peso adecuado.
- Reducirá las probabilidades de sufrir enfermedades en la edad adulta como la diabetes, la osteoporosis, la obesidad, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.
- Practicado de forma correcta, favorecerá la prevención de lesiones.



El ejercicio físico libera un gran número de sustancias que regulan cambios estructurales y funcionales en el cerebro. Estudios realizados en animales y humanos demuestran que la actividad física, y el ejercicio cardiovascular en particular, producen profundos cambios funcionales y estructurales en el sistema nervioso, y en el cerebro en particular. La mayoría de estos cambios se inician a nivel molecular con la liberación de un gran número de sustancias como respuesta al ejercicio y que modulan algunos de los procesos cognitivos involucrados en las mejoras cognitivas observadas con la actividad física. Por ejemplo, el ejercicio intenso aumenta la concentración de neurotransmisores como la serotonina, la dopamina, la adrenalina y la noradrenalina. Algunos de estos neurotransmisores modulan procesos cognitivos como la consolidación de la memoria.