

# EDUCACIÓN FÍSICA

## “UNA ASIGNATURA PARA TODA LA VIDA”

En esta revista de nuestro colegio, hace dos ediciones, en junio del curso pasado, mi compañera y amiga Rosa Barrios, jefa del Dpto. de Orientación, escribía un artículo sobre un estudio reciente que titulaba como “DIEZ CLAVES DE LA NEUROCIENCIA PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE”, en este aparecía como la primera de las claves: “Practicar regularmente deportes o actividades físicas”.

Nombraba el ejercicio físico aeróbico como beneficioso para las capacidades cerebrales tanto en el niño como en el adulto. Con una actividad física más intensa, se conseguían mejoras en la memoria, en el pensamiento flexible, la velocidad de procesamiento de la información, mejoras en el tiempo de reacción y la capacidad de adaptación... Y todo esto era posible porque la actividad física genera BDNF ( brain-derived neurotrophic factor o FNBC, factor neurotrófico derivado del cerebro ), una proteína del cerebro que aumenta la plasticidad o capacidad de las neuronas para formar conexiones entre ellas, el número de las que nacen diariamente, la vascularización y el aporte de sangre que reciben. Nos decía que: “La actividad física, en definitiva, genera una especie de lubricante que facilita el funcionamiento de la maquinaria cerebral para aprender, formar memorias y recordar”. Luego, el mismo estudio, insiste en cuidar la alimentación y el descanso. Pero la práctica regular de deportes o actividad física, lo primero.

En resumidas cuentas, para nuestros alumnos y sus intereses, el deporte les puede ayudar a ser mejores estudiantes.

Comprobamos entonces que existen evidencias científicas que demuestran que los niños y adolescentes que practican ejercicio físico de manera habitual, mejoran su capacidad intelectual y consiguen un mayor rendimiento frente a los que no lo hacen. Incrementar y fomentar el número de horas de actividad física y deporte, mejora el rendimiento académico y combate el fracaso escolar. Hay suficientes estudios que demuestran el impacto positivo de la actividad física en el desarrollo cognitivo. En el desarrollo físico es evidente, no sólo en el aparato locomotor, que parece el más sencillo de ver, el impacto se puede apreciar en todos los sistemas de nuestro organismo: circulatorio, respiratorio, nervioso, endocrino... con importantes y beneficiosas aportaciones.

Hay muchos otros motivos y razones, más fáciles de apreciar, como para darle a la actividad física toda la importancia que merece. Apenas hay niños o niñas que no disfruten con los deportes y juegos propios del deporte infantil. Si en un adulto la AF ( Actividad Física ) genera endorfinas y sensaciones placenteras, en edades tempranas más todavía al

hacerse casi siempre jugando. La importancia del Homo Ludens, como expresión que pretende señalar la importancia del juego en el desarrollo de los humanos. La formación de nuestros niños y niñas a través del juego y lo lúdico. Recordemos que somos la especie que más juega y que es un factor que nos diferencia en tiempo y calidad del resto de las especies. La mayoría de estos juegos en la infancia tienen una componente física importante, ya que sus necesidades kinestésicas son superiores. Para muchos la asignatura de Educación Física es uno de los mejores momentos de la semana. Para algunos el único momento en el que van a hacer ejercicio... De una manera controlada, adecuada y sana. La AF en esas edades se asocia a efectos psicológicos beneficiosos como un mejor control de la ansiedad y la depresión.

En los tiempos que vivimos, los padres y educadores, tenemos que estar atentos y entender los profundos cambios sociales, de conducta y hábitos que afectan, y no ayudando, al estilo de vida de nuestros hijos y alumnos, sobre todo en cuanto a la actividad física y el comportamiento alimentario. Una serie de factores en contra: horarios laborables de padres, incremento familias monoparentales, el fast food y la comida basura, la ocupación del ocio en actividades sedentarias, demasiada TV, video-juegos, móviles, tabletas, ordenadores, internet, redes sociales, tecnificación del hogar, faltas de espacio y de momentos de relación entre iguales, sedentarismo, sobrepeso, obesidad, , el concepto del deporte como ocio pasivo, transportes motorizados, dificultades para jugar en nuestras calles y un largo etcétera.

En nuestro país la estimación es de que hasta un 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en sus colegios, de ahí lo importante de la asignatura de EF y del deporte escolar extracurricular ( en el que nuestro colegio destaca con una oferta variada de escuelas deportivas de calidad contrastada ), todo para paliar el sedentarismo y los hábitos perjudiciales para la salud como factores de riesgo que pueden llevar a algunas de las enfermedades que pueden iniciarse en la infancia.

El vehículo a través del cual se puede canalizar esa adquisición de hábitos favorables, es la asignatura de EF, la que puede generar adherencia a la práctica deportiva y la que fomenta un estilo de vida saludable.

Con frecuencia a los alumnos y a sus familias les cuesta aceptar cuando les damos clases de teoría de la asignatura. Con su correspondiente examen teórico ( ¡Válgame el cielo! ). Son muy pocas clases teóricas, entendemos los profesores la EF como fundamentalmente práctica y nos preocupa ponerles “en movimiento” lo antes posible, a sabiendas de que la mayor parte del tiempo lo pasan sentados en sus aulas. Para los profesores, la “TAME” ( Tiempo de Actividad Motriz Eficaz ) es una de nuestras mayores preocupaciones. Pero la parte teórica que les damos es muy importante. Es el momento para reflexionar sobre cómo hacer deporte y ejercicio físico, su relación con la salud y los hábitos, que beneficios podemos

obtener haciendo bien las cosas y los riesgos de no hacerlas correctamente. Nos interesa un enfoque integral de la EF en todas sus facetas, abordando la asignatura de manera multisectorial y con perspectiva a largo plazo.

Por eso para los profesores de EF nuestro primer objetivo es desarrollar el gusto por la actividad física en cualquiera de sus variadas posibilidades. En segundo lugar hacer por conseguir que nuestros alumnos sean autónomos a la hora de planificar sus hábitos saludables, en el que ocupa una singular importancia la práctica frecuente de AF y evitar el sedentarismo. Luego ya y con menor relevancia nos preocupa el desarrollo de sus capacidades físico-motoras. Todo ello dentro de un marco de actitud positiva ante el esfuerzo, el progreso personal, la cooperación y la constancia.

Desde la UNESCO la visión es clara. La carta internacional de la EF y el Deporte (1978) reconocía el derecho fundamental de acceder a la EF. Esto hoy en día no es suficiente. La Directora General de la UNESCO Irina Bokova, en un documento dirigido a los responsables políticos denominado “EF de Calidad” (2015) exponía que: “El DEPORTE y la EF son esenciales para la juventud, para llevar una vida sana, desarrollar sociedades resistentes y luchar contra la violencia. Pero esto no sucede de forma espontánea, es necesario que exista una acción clara de los gobiernos y contar con el apoyo de la comunidad internacional. La EF expone a los jóvenes a una serie de experiencias que les permiten desarrollar las habilidades y conocimientos necesarios para aprovechar todas las oportunidades que existen hoy. Sin embargo, a pesar de este poder reconocido de la EF, hay una disminución global en su entrega. Esto contribuye a alimentar una crisis mundial de la salud en la que según estimaciones conservadoras, la inactividad física representa el 6 por ciento de la mortalidad mundial”.

También la Comisión Europea en su libro blanco sobre el Deporte (2007) señaló que “El tiempo que se dedica a la práctica deportiva, bien sea en las clases de EF en el centro escolar o en actividades extracurriculares, puede producir beneficios sustanciales tanto a nivel educativo como de salud”.

La Comisión de Cultura y Educación del Parlamento Europeo sobre la Función del Deporte en la Educación (2007) “Considera que la EF es la única materia escolar que tiene por objeto preparar a los niños para una vida sana, concretándose en su desarrollo físico y mental general, inculcándoles valores sociales importantes como la honradez, la autodisciplina, la solidaridad, el espíritu de equipo, la tolerancia y el juego limpio”

Por desgracia no tenemos todo el apoyo que desearíamos. Qué decir de las leyes educativas que no reconocen la competencia Kinestésica, una de las inteligencias que se desarrollan con esta área y en la asignatura en la que mejor se puede trabajar. Por suerte para nosotros, la institución Marista siempre ha

tenido en muy alta consideración esta asignatura y la actividad deportiva en general, por ser conscientes de todo su valor en si mismo y como vehículo para potenciar valores propios de nuestro ideario.

España se encuentra entre los países que menor atención prestan a la Educación Física como materia escolar y es además el tercer país europeo en cifras de obesidad infantil, por lo que estamos perjudicando el desarrollo integral de niños y adolescentes estando a la cola de Europa. Estos datos deberían hacer sonar las alarmas. Un niño obeso a los 10 años será un adulto obeso en el 75% de los casos. Y la obesidad no es sólo una cuestión de estética, es un problema de salud con múltiples efectos secundarios.

Los profesores de EF, con frecuencia observamos como los niños y niñas hacen deporte mientras sus padres les dirigen y tienen un mayor control. Cuando se van acercando a la pubertad, al pasar a la Secundaria, van abandonando esas actividades deportivas a las que sus padres apuntaban mientras duró la Primaria o Infantil. En torno a la pubertad es un momento muy importante para el anclaje de hábitos saludables, a una edad en la que empiezan a exponerse a factores de riesgo como el tabaquismo, alcohol, drogas... que pueden condicionar su salud de por vida. Incluso podemos decir que es un momento vital para la especialización deportiva. Un paso más para afianzar los hábitos que luego van a definir y construir su identidad.

Con frecuencia vemos que a esas edades abandonan sus entrenamientos en sus escuelas deportivas y ya sólo hacen EF, en un momento en el que empiezan a rendir como nunca antes podían por las limitaciones físicas propias de la edad. Realmente una pena.

En EF tenemos que adaptarnos a estos cambios y a sus cambiantes necesidades. Conseguir estimularles hacia la AF y el deporte, hacerles autónomos para que sean capaces de organizarse por ellos mismos en cuanto a sus necesidades físicas y por lo tanto sus necesidades como personas. Orientarles hacia los diferentes perfiles que les puede ofrecer los deportes y la AF. En función de sus objetivos y particularidades. Los habrá que busquen el rendimiento deportivo en su faceta competitiva, habrá quien busque socializarse o simplemente por estar en forma y divertirse, por mantener el equilibrio psico-físico, que les ayude a encontrar su plenitud y bienestar a diario... cada uno lo que ande buscando. Pero lo importante es que no sean personas sedentarias. Que hagan ejercicio físico. Que se cuiden para poder cuidar a los suyos y a la sociedad en que vivimos.

No podemos caer en la simpleza de pensar que nos descomponemos al trabajar los diferentes ámbitos de la persona. A través de la AF se puede trabajar la interioridad para acercarse a la plenitud que toda persona busca y desea. Cada individuo, como conjunto de espiritualidad, afectividad y unidad psicósomática no puede olvidar los efectos que tienen unos ámbitos de su persona sobre los demás.

Reflexionemos sobre lo que podríamos llegar a conseguir si tratamos como prioridad la salud de nuestros jóvenes, que son nuestro futuro. Desarrollar actitudes proactivas hacia el deporte y motivarles a participar en actividades de ocio saludable.

Adultos, padres, educadores e instituciones tenemos la obligación de preocuparnos por transmitir y desarrollar los valores y las capacidades a los más jóvenes, de tal forma que enriquezcan sus vidas como estudiantes y, sobre todo, como personas que logren alcanzar su pleno potencial.

Por todo esto y mucho más, la EF es una asignatura importante, por ser “UNA ASIGNATURA PARA TODA LA VIDA”.

**Francisco Carrasco Torres**  
**Profesor de Educación Física**