



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 FEBRERO DE 2011

“BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE EN LOS ESCOLARES”

AUTORÍA ENRIQUE GONZÁLEZ SÁNCHEZ
TEMÁTICA EDUCACIÓN FÍSICA
ETAPA EDUCACIÓN PRIMARIA

Resumen

En esta publicación desarrollaré los beneficios que proporciona la educación física y el deporte en los alumnos. Estos beneficios van referidos a los físicos y psicológicos, de salud y bienestar, sociales y sobre otras áreas de la educación.

Palabras clave

Beneficios
Educación Física
Salud
Deporte
Bienestar

ÍNDICE

1. Introducción
2. Beneficios físicos y psicológicos de la Educación Física
3. Beneficios de la Educación física sobre la salud y el bienestar
4. Beneficios sociales de la Educación Física y el deporte
5. Beneficios de la Educación Física sobre otras áreas
6. Conclusión
7. Bibliografía

1. INTRODUCCIÓN

Son muchos los beneficios que produce el ejercicio físico en cualquier persona, tanto desde un punto de vista saludable, por la mejora de la condición física, el conocimiento de nuestro cuerpo reconociendo nuestras posibilidades y limitaciones, la adaptación al medio, etc. como psicológicos, por la distensión mental que supone la práctica del ejercicio.

En la educación física, además de estos beneficios que se presuponen con la propia acción motora, hay otros que debemos conocer y fomentar en el ámbito escolar para que los alumnos consigan un desarrollo integral. No hay que olvidar que en la etapa de Primaria el tratamiento sobre nuestros alumnos debe de ser globalizador, interconectando todos sus aprendizajes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 FEBRERO DE 2011

Es importante que a partir de la Educación física el niño conozca los valores que engloba el deporte, establezca unos hábitos de vida saludables y adquiera otros conocimientos relacionados con las distintas áreas de la educación.

Así pues, la educación física cede al escolar unos conocimientos y otorga algunos beneficios que deben de ser de gran importancia en etapas posteriores del proceso enseñanza-aprendizaje y en su vida cotidiana a lo largo de su vida.

2. BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

El maestro de Educación Física, debe proponer actividades para el desarrollo de las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad); las habilidades, destrezas y tareas motrices; la coordinación y el equilibrio; y la expresión corporal. La metodología más frecuente en primaria es a través de juegos.

La justificación para el trabajo físico y mental del niño lo encontramos en distintos documentos legales, entre los que hay que destacar el Real Decreto 1513/2006, de 7 de Diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas para la Educación Primaria:

Dentro de los objetivos del área, destaca el objetivo número 3:

Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

En los contenidos del área de educación física de dicho decreto también encontramos relación con este apartado en el bloque1:

El bloque 1, El cuerpo imagen y percepción corresponde a los contenidos que permiten el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices. Está especialmente dirigido a adquirir un conocimiento y un control del propio cuerpo que resulta determinante tanto para el desarrollo de la propia imagen corporal como para la adquisición de posteriores aprendizajes motores.

Los beneficios a nivel físico de la Educación Física son los siguientes:

- En el aparato motor:
 - Sobre el tejido óseo: estimula la fabricación de osteoblastos, que son las células óseas encargadas de la formación del hueso; un aumento de la vascularización, que provoca que el riego sanguíneo circule más rápidamente por los vasos sanguíneos, y un fortalecimiento de los cartílagos.
 - Sobre las articulaciones: mejora la movilidad y elasticidad de los ligamentos articulares. También aumenta el flujo del líquido sinovial, por lo que se reduce la fricción entre los cartílagos de los huesos y las articulaciones están mejor acolchadas para el movimiento.
 - Sobre el tejido muscular: un incremento de la capilarización, que a su vez produce un aumento del flujo sanguíneo y un desarrollo de los capilares de los músculos estimulados. Mejora del aporte de oxígeno. Aumenta las reservas de glucosa, ATP (adenin-trifosfato) y CP (fosfocreatina).
- En el aparato respiratorio:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 FEBRERO DE 2011

Aumento de la eficacia de la musculatura respiratoria, que son todos aquellos músculos que intervienen de una u otra forma en la respiración, como el diafragma, los músculos intercostales, el recto anterior, el oblicuo mayor y menor y el transverso del abdomen.

Aumento de las capacidades (Capacidad vital: es la inspiración máxima de aire que se puede realizar después de vaciar los pulmones. Capacidad total: es la capacidad vital más el volumen residual, que es el aire que queda en los pulmones tras una expiración). Y aumento del volumen respiratorio, que es la cantidad de aire inspirado en un minuto.

Incremento del número de alvéolos, lo que provoca una mejora del intercambio gaseoso o hematosis.

Y descenso de la frecuencia respiratoria/minuto debido al aumento de la capacidad pulmonar y el volumen respiratorio anteriormente explicado.

- En el sistema cardiovascular:

Aumento de la cavidad cardíaca y fortalecimiento de las paredes del corazón. Este último aspecto es beneficioso aunque un sobreentrenamiento puede acarrear un fortalecimiento prematuro de éstas, lo cual no sería muy satisfactorio para el organismo.

Disminución de la frecuencia cardíaca y de la tensión arterial.

Mejora de la elasticidad de los vasos, y por consiguiente, mejora de la conducción de la sangre.

- En el sistema nervioso:

Mejora en la transmisión de impulsos nerviosos.

Mejora el tiempo de reacción ante los estímulos que se presentan.

Mayor coordinación neuromuscular entre los músculos agonistas y antagonistas, debido sobre todo al desarrollo de la fuerza.

Mejora del sistema nervioso vegetativo, favoreciendo el control de las funciones vitales como el sueño, la digestión o la circulación)

- En el sistema endocrino:

Estimula la secreción de hormonas, relacionadas con el crecimiento y el rendimiento físico (suprarrenales, somatotropina, etc.)

Mejora la capacidad de destrucción de los productos de desecho del metabolismo, por parte del hígado.

A nivel psicológico:

El ejercicio físico, sobretodo el aeróbico, atenúa las repuestas fisiológicas al estrés y mejora la sintomatología psíquica respecto a la tensión y la ansiedad. Posee un efecto ansiolítico que mejora los estados de irritabilidad, agresividad y excitabilidad.

La relajación, en sus orígenes solo era entendida como una distensión física, pero el concepto ha ido evolucionando y ahora se trata también de una distensión mental. Ésta conduce a un estado de sedación muscular y mental de efectos muy positivos, que nos permite asimilar y afrontar los problemas y preocupaciones con mayor serenidad y facilidad. Según Ajuriaguerra “la relajación en el niño permite, con la disminución de la tensión muscular, sentirse mas a gusto en su cuerpo y, por ende, en el conjunto de su comportamiento emocional”.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 FEBRERO DE 2011

Además:

- Mejora la autonomía: hace referencia a las situaciones de dependencia o independencia del niño, en relación con diversos ámbitos, entre los que se encuentran las posibilidades físicas además de otros como la inteligencia, aspecto afectivo, etc.
- Mejora la autoestima: se define como la valoración o enjuiciamiento que hacemos de nuestro auto concepto. La actividad física actúa como reforzamiento de la autoestima. Así se deberá posibilitar que los alumnos realicen el calentamiento por sí mismos, reconozcan los ejercicios más oportunos para cada momento, etc.

3. BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA SOBRE LA SALUD Y EL BIENESTAR

Uno de los objetivos que persigue la Educación Física en primaria es la mejora de la salud y el bienestar en los alumnos. Así pues, en el Real Decreto 1513/2006, de 7 de Diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas para la Educación Primaria aparecen las siguientes referencias a estos dos aspectos en los objetivos de la educación Primaria:

k. Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

Y en los objetivos de área de Educación Física:

2. Apremiar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.

Los efectos positivos de la educación Física sobre la salud y el bienestar podemos decir que están muy relacionados con la creación de unos hábitos y estilos de vida saludables que después el niño debe introducir en su vida. Podemos clasificar dichos beneficios así:

- Creación de hábitos de higiene: En las clases de Educación Física hay que exigir una indumentaria adecuada para el ejercicio físico, utilizando chándal en invierno y camiseta y pantalón corto en el resto de las estaciones. Esta ropa debe ser transpirable y debe sustituirse (al menos la camiseta) al final de la clase. El calzado también debe ser específico para esta área para evitar la infección de hongos o el enfriamiento, además de utilizar suelas antideslizantes y sin tacón.
- Habrá que prestar atención a los cuidados personales, como la ducha diaria, un correcto secado, el corte de las uñas y la recogida del pelo.
- Creación de hábitos de alimentación: Desde nuestra área debemos insistir en llevar una dieta equilibrada, que aporte la cantidad necesaria de vitaminas, sales minerales, hidratos de carbono y proteínas para nuestro cuerpo, alejando a los niños del consumo excesivo de grasas.
- Creación de hábitos posturales: debemos estimular a los niños a adquirir hábitos posturales correctos que eviten posibles trastornos en un futuro. Enseñarles a sentarse correctamente la silla (5 horas diarias) con la espalda erguida y apoyada en el respaldo y los pies en el suelo. También enseñarles a transportar pesos livianos, sin curvar la espalda, etc.
- Creación de hábitos de trabajo durante una sesión de E.F.: Están citados por J. Devis y Peiró, además de Delgado, y son básicamente dos:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 FEBRERO DE 2011

- *Respetar y asimilar el orden lógico de la sesión:* calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. De esta forma estableceremos una progresión en la intensidad del esfuerzo, utilizando juegos o ejercicios en consonancia con los objetivos educativos de la sesión.
- *Evitar la realización de ejercicios incorrectos y dañinos:* Peiró, afirma que existen ejercicios y juegos que por sus repercusiones negativas o la probabilidad de producir lesiones, se les denomina "ejercicios contraindicados" y existen otros que, por discrepancias en cuanto a sus posibles repercusiones negativas, se les conoce como "ejercicios polémicos"

4. BENEFICIOS SOCIALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE

Estos beneficios se refieren a los valores y actitudes que contribuyen al desarrollo integral de la persona. Deben ser fomentados tanto desde la propia área, como desde los deportes o juegos en los que los alumnos se desenvuelvan. También aparece reflejado el tratamiento educativo en el Decreto mencionado anteriormente; en los objetivos de educación primaria:

a. *Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.*

m. *Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.*

En los contenidos del área de Educación física:

Bloque 5, Juegos y actividades deportivas, *presenta contenidos relativos al juego y a las actividades deportivas entendidos como manifestaciones culturales de la motricidad humana. Independientemente de que el juego pueda ser utilizado como estrategia metodológica, también se hace necesaria su consideración como contenido por su valor antropológico y cultural. Por otro lado, la importancia que, en este tipo de contenidos, adquieren los aspectos de relación interpersonal hace destacable aquí la propuesta de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación y el respeto a las demás personas.*

Y en los objetivos de área:

8. *Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.*

Los valores y actitudes más importantes que se desarrollan en estas edades y que interfieren en la vida social y la personalidad de los alumnos son los siguientes:

- **Cooperación:** consiste en el trabajo común llevado a cabo por un grupo de personas y con unos métodos también comunes, que persiguen una finalidad. Desde nuestra área se incentivará el trabajo en equipo, a través de formas jugadas o la práctica de deportes colectivos en las que la cooperación sea necesaria para la consecución de los objetivos.
- **Respeto:** El deporte debe servir para fomentar el respeto sobre el rival, el compañero, el maestro y sobre las reglas del juego. El maestro debe incidir sobre este aspecto reforzando aquellas actitudes positivas que muestren los alumnos a lo largo de las clases.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 FEBRERO DE 2011

- **Superación:** la superación es un proceso por el que el alumno alcanza un estado de satisfacción consigo mismo, mejorando sus marcas anteriores o mejorando cualitativamente la ejecución de una acción motriz. Es importante la motivación de los alumnos, si entendemos ésta como aquel impulso que lleva al niño a realizar una acción de forma más satisfactoria. Desde el deporte y la Educación física debe fomentarse este valor, que puede transferirse a otros aspectos cotidianos y que ayuda al niño a comprender la importancia del sacrificio y la fuerza de voluntad para alcanzar los objetivos o las metas que se proponen.
- **Como medio de comunicación:** El deporte es una vía idónea como forma de comunicación. Es un lenguaje “universal” en el que pueden participar todos independientemente de su nacionalidad, edad o sexo, y únicamente están condicionados por las reglas de juego. En educación física, tiene gran relación con este apartado la expresión corporal y la danza, que actúan como medios de comunicación de estados anímicos y emocionales.
- **Como medio de integración:** el deporte es un excepcional medio de integración. En las sesiones de educación física fomentaremos la integración a través del trabajo en equipo, evitando los juegos de eliminación y las evaluaciones cuantitativas. No debe existir ningún tipo de discriminación por cuestiones físicas (alto, delgado, grueso,...), de capacidad física (más rápido o más lento, más fuerte o menos fuerte,...) o de sexo, aunque habrá que tener en cuenta que en determinados ejercicios los alumnos deberán estar parejos en algunos aspectos para evitar lesiones (juegos de tracciones y luctatorios). Además, existen numerosas fundaciones que utilizan el deporte como un medio para la integración en la sociedad de aquellos niños que se encuentran en riesgo de exclusión (por problemas afectivos, sociales, emocionales, etc.) o que deben ser rehabilitados.

El maestro, también tendrá que eliminar de sus clases los valores que sean negativos para el alumno. Algunos de estos valores negativos que pueden ser transferidos por el deporte son:

- **Rivalidad:** el deporte es un medio ideal para fomentar la rivalidad entre los niños. El maestro debe saber controlar ésta, y reforzar las actitudes de compañerismo y de fair play.
- **Egocentrismo:** el hecho de que un alumno destaque sobre el resto en un determinado deporte o en alguna cualidad física puede hacerle creer que sólo él es capaz de realizar con éxito esa determinada acción, lo que puede desembocar en el individualismo (que lo veremos a continuación). También se pueden crear en el alumno y en el entorno unas expectativas demasiado altas, que pueden provocar un exceso de presión para el niño o una decepción si no se consiguen las metas propuestas, y por consiguiente una baja autoestima.
- **Individualismo:** El niño quiere resolver solo los problemas que se le plantean. Cabe pensar que es bueno, ya que se favorece su autonomía pero nada más lejos de la realidad. Es importante que aprenda a resolver problemas en equipo, respetando las ideas y aportaciones de los demás.

Otros aspectos negativos del deporte como el dopaje o la presión que existe en el deporte de élite no afecta directamente a los niños de estas edades, aunque es interesante que el maestro de Educación Física les explique por qué estos aspectos no son positivos para los deportistas.

5. BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA SOBRE OTRAS ÁREAS



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 FEBRERO DE 2011

La Educación Física puede ser un apoyo para otras áreas. El trabajo en Primaria debe ser globalizador, por tanto, es importante que nuestra área sirva de conexión con otras y favorezca distintos aprendizajes.

En el Real Decreto 1513/2006, de 7 de Diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas para la Educación Primaria, encontramos la justificación para el trabajo de interdisciplinariedad para las áreas de Conocimiento del Medio y Educación Artística:

A) Conocimiento del medio

- Objetivos de la educación Primaria:

h. Conocer y valorar su entorno natural, social y cultural, así como las posibilidades de acción y cuidado del mismo.

- Contenidos de Con. del Medio, Anexo II

***El bloque 1, El entorno y su conservación** incluye contenidos que van desde la percepción y representación espacial, pasando por el universo, el clima y su influencia, el agua y su aprovechamiento, así como la capacidad de las personas para actuar sobre la naturaleza.*

- Objetivos del área de Conocimiento del medio:

1. Comportarse de acuerdo con los hábitos de salud y cuidado personal que se derivan del conocimiento del cuerpo humano, mostrando una actitud de aceptación y respeto por las diferencias individuales (edad, sexo, características físicas, personalidad).

Es ésta probablemente el área más relacionada con nuestra materia, ya que entre ambas se contribuye al conocimiento del cuerpo humano, aparatos, sistemas y órganos, pudiendo también, desarrollar conjuntamente contenidos como la nutrición y trastornos de las conductas alimenticias, higiene y educación postural, primeros auxilios, respiración y relajación, etc.

También se puede colaborar buscando objetivos relacionados con la educación ambiental, a través de debates sobre la contaminación, el cambio climático, el reciclaje, etc., haciendo actividades como acampadas, salidas al medio natural, senderismo, etc.

B) Educación Artística:

- Objetivos de la educación Primaria:

j. Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales.

- Objetivos del área de ed.artística

1. Indagar en las posibilidades del sonido, la imagen y el movimiento como elementos de representación y comunicación y utilizarlas para expresar ideas y sentimientos, contribuyendo con ello al equilibrio afectivo y a la relación con los demás.

-Objetivos del área de educación física:

6. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 FEBRERO DE 2011

La colaboración con este departamento es de gran interés pues permite desarrollar valores relacionados con la educación para el consumo, así como actitudes de esfuerzo, autonomía, creatividad,..., a través de la autoconstrucción de materiales (juegos inventados por los alumnos, dibujando y creando su material; bates, stick, sables, pelotas, canastas, porterías,..., con gomas, tablas, botes, cajas, cepillos viejos y demás material reciclado)

La creación de diseño de planos y mapas es otra posibilidad que puede plantarse al trabajar la orientación.

También se encuentra muy relacionada con la expresión corporal, la danza y los bailes regionales que son unidades didácticas que habitualmente se desarrollan en educación física.

Además de estas 2 áreas que son las más relacionadas con la Educación física, en nuestras clases también fomentaremos el uso de un lenguaje correcto, y podremos representar obras de teatro (lengua castellana y literatura).

Podemos aprovechar algún deporte, como el béisbol o hockey, para incluir vocabulario específico: stick, catcher, strike, etc. (lengua extranjera).

A través del cálculo de la frecuencia cardiaca o el uso de algunos porcentajes se puede también ayudar en los aprendizajes matemáticos.

6. CONCLUSIÓN

Son estos beneficios mencionados, los que presentan una mayor importancia para el alumno, aunque no son los únicos. La educación física es imprescindible en la formación y el desarrollo de nuestros escolares y así lo marcan los distintos documentos legales de educación, además como consecuencia de todos estos efectos positivos, en los últimos años la educación física ha ido adquiriendo mayor protagonismo en la enseñanza.

Así pues, una correcta metodología de trabajo y un desarrollo satisfactorio de los contenidos por parte del docente, además de actividades adecuadas a la edad de los discentes, favorecerán la adquisición de los objetivos marcados y de otros aprendizajes de gran importancia en la persona.

Por último quisiera dar la que a mí juicio es la definición más correcta de deporte: "toda actividad que conlleva a conseguir una meta o propósito predeterminado, sin que se obtenga un producto tangible material directo de dicha actividad, sino más bien lo que produce es una gratificación corporal o mental para una persona o para un conjunto de personas"

7. BIBLIOGRAFÍA

- Levi, L. y Anderson, L. **La tensión psico-social. Población, ambiente y calidad de vida.** EL manual moderno, México 1980
- Devis, J y Peiró, C. **Nuevas perspectivas curriculares en E.F.: La salud y los juegos modificados.** Edit. Inde, Barcelona 1992
- Sánchez Bañuelos, F. **La actividad física orientada hacia la salud.** Biblioteca Nueva, Madrid
- De la Cruz Márquez, J.C. **Actividad física y salud en la edad infantil y la adolescencia.** Centro de formación continua. Universidad de Granada.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 FEBRERO DE 2011

Autoría

- Nombre y Apellidos: Enrique González Sánchez
- Centro, localidad, provincia: Córdoba
- E-mail: negro_cordobes88@hotmail.com