

AUMENTARÍA HASTA EN 4 PUNTOS EL COEFICIENTE INTELECTUAL

# Niños y niñas que practican deportes aprenden más y mejoran rendimiento académico

REBECA LUENGO / La Serena

Cuatro puntos del coeficiente intelectual y una mejor disposición a aprender en clases podrían generar la práctica diaria de deportes en los niños y niñas. Según el informe de la revista *Pediatrics*, que analizó 14 estudios respecto al ejercicio físico y su impacto en la inteligencia de niños y adolescentes, la práctica deportiva y el ejercicio estimula el cerebro y genera diversos efectos en el organismo que disminuyen la ansiedad y permiten mayor concentración y resolver problemas rápidamente.

Los expertos están de acuerdo es que tal como lo mencionan los estudios, el ejercicio físico y la práctica deportiva mejora la salud general de las personas y sí genera cambios visibles en el rendimiento escolar y los procesos cognitivos, potenciando la inteligencia y el aprendizaje.

La directora de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Central, Aida Fernández señala que existen diversos estudios en los que se demuestra el impacto significativo en el rendimiento académico en los niños y niñas cuando la actividad física comienza en los primeros años de la etapa escolar.

“Tenemos un grave problema en Chile, que se refleja en la encuesta de actividad física de Chile que dice que el 75% de la población no cumple con los estándares de realización de actividad física mínimos que tiene la Organización Mundial de la Salud que incluso son bien bajos. Y dice también que el 61% de los estudiantes jóvenes, adolescentes y niños son inactivos”.

Mientras, la doctora Nadia Muñoz Navarro, Nutriología Infantil del Servicio de Pediatría y CDT del Hospital de La Serena detalla que en un “metaanálisis reciente, los niños que realizan actividad física estructurada pueden mejorar hasta 4 puntos su coeficiente intelectual (CI), lo que es comparable a un año extra de educación formal. También se ha observado que el ejercicio mejora la inteligencia fluida, es decir, la capacidad de resolver problemas y pensar lógicamente”, añade.

En palabras simples, los niños que realizan actividad física pueden mostrar mayor atención y concentración, mejorar memoria y habilidades de resolución de problemas, mayor creatividad y rapidez en el procesamiento de información.

Esto sucede porque el ejercicio influye directamente en el cerebro aumentando el flujo sanguíneo cerebral, entregando



CRISTIAN SILVA

Los expertos están de acuerdo es que tal como lo mencionan los estudios, el ejercicio físico y la práctica deportiva mejora la salud general de las personas y sí genera cambios visibles en el rendimiento escolar y los procesos cognitivos, potenciando la inteligencia y el aprendizaje.

**Estudios y expertos indican que es vital que los estudiantes, desde edad preescolar, realicen actividad física diariamente no sólo mejoran su salud física, sino que además aumentan su capacidad cognitiva y muestran una mayor disposición al aprendizaje.**

más oxígeno y nutrientes y mejorando el funcionamiento neuronal. Además, detalla la doctora Nadia Muñoz, el deporte y actividad física “genera neurotransmisores como la dopamina y serotonina que mejoran el estado de ánimo, la motivación y la capacidad de concentración, además de que potencia la liberación de factores que fortalecen las conexiones neuronales y facilitan el aprendizaje. Gracias a esto, los niños pueden aprender más rápido, recordar mejor la información y mantener la atención por períodos más largos”

Esto también es reafirmado por

el doctor Rodrigo Araya, médico Internista del Hospital de Coquimbo y del Club Coquimbo Unido quien señala que tal como mejora el rendimiento académico de los niños y niñas, la actividad física es vital en todas las edades, así por ejemplo hay estudios que han demostrado que el aumento de masa muscular se asocia a disminución de los grados de demencia en las personas mayores.

“El ejercicio físico a todo nivel de la vida tiene impacto en el rendimiento académico. Sobre todo porque fisiológicamente, con unos ejercicios, se liberan un montón de hormonas y todo lo que tiene que ver con el proceso de generación muscular y con mantener un bioma intestinal sano que te permite mejor nutrición y eso permite sublimar un montón de ansiedades y favorecer que en el momento de la cognición, cuando estas en clases, estés más concentrado y activo”

## ESPACIOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN COLEGIOS

Lo importante también es generar espacios para que los niños y niñas puedan realizar actividad física que les entregue energía y les permita

La pediatra Nadia Muñoz señala que es vital implementar minutos de actividad física antes de cada clase para mejorar el rendimiento académico “que es lo que de alguna manera intentan los recreos, pero que

lamentablemente se han tornado como momentos que priorizan más las colaciones, siendo su propósito básico el descanso, la distracción y el juego en los niños”

Esto porque estudios han demostrado que el movimiento previo a una tarea cognitiva mejora la concentración y la memoria de trabajo. Así, las pausas activas en los niños y niñas les permite controlar impulsos, mantener la atención, reducir el estrés y la ansiedad.

“Sería beneficioso realizar 5-10 minutos de actividad física moderada antes de comenzar las clases, lo que podría traducirse en mejores resultados académicos y mayor bienestar emocional para niños y adolescentes”, añade la profesional del Hospital de La Serena.

Si bien no ha leído estudios al respecto, Rodrigo Araya está seguro de que una pausa activa antes de clases generará beneficios en los estudiantes y una mejor disposición a las clases y talleres.

“Esto un hábito, como lavarse los dientes. Entonces, si hay un estímulo diario antes de cada clase tendrías muchos beneficios y podrán prestar más atención, menos ansiedad y abordar esa energía extra y estar más concentrados”.

La profesional Aida Fernández explica que en el Congreso avanza un Proyecto de Ley que busca garantizar que los estudiantes desde educa-



ción parvularia a media, realicen alguna práctica física dentro de los establecimientos educacionales -no se incluyen en la hora de educación física- que deben ser de alta o baja intensidad y de carácter lúdico o formativo.

Así antes de cada jornada se realizará 30 minutos de actividad física y 5 minutos de baja intensidad al comienzo de cada asignatura. Además, en los recreos se promoverá la realización de deportes, juegos y actividad física colectiva. Este proyecto cuenta con fundamentación y evidencia científica, "que demuestra que para proyectar una ciudadanía más saludable, física y mentalmente es importante la actividad física", añade Aida Fernández.

## PADRES QUE ACOMPAÑEN

Pero quienes son los principales formadores en los más pequeños, sin duda, son sus padres, quienes deben fortalecer en sus hijos el hábito de la práctica deportiva. Sin embargo, bajo el contexto del "mundo moderno", muchos permiten y fomentan el uso de dispositivos electrónicos y no el juego o el deporte.

Una forma de crianza basada en el uso de pantallas que para la doctora Nadia Muñoz genera "múltiples dificultades, tanto en la salud como en la convivencia familiar y escolar. Es

fundamental recordar que la actividad física no solo mejora el rendimiento académico, sino que también protege contra la obesidad, el estrés y los trastornos del sueño".

Entre las estrategias que entrega para fomentar la práctica deportiva en el hogar se cuentan en primer lugar, que los padres den el ejemplo practicando actividad física y evitar el uso de dispositivos móviles en espacios familiares. Además, se deben establecer horarios sin pantallas y fijar momentos de actividad física; es importante también incentivar el juego al aire libre.

Pero para que estas prácticas se fortalezcan es vital que se enfoquen en la diversión y no en la obligación, es decir que el niño o niña disfrute de practicar un deporte, cualquiera sea, siempre acompañado de los padres.

Rodrigo Araya sabe, por experiencia propia, -tiene 3 hijos- que muchas veces los padres entregan el celular a los niños y niñas como una solución rápida de entretención sin pensar en las consecuencias que van desde la afectación de los filtros azules o luces y la adicción a los juegos o redes sociales, provocando sedentarismo.

"Hasta esto de pasar de video tras video, claramente va generando que el aprendizaje no se logre porque la atención es mínima, es muy pasajera y no se desarrolla un hábito del pensa-

miento o poner atención. El daño que se le puede generar a un niño al pasarle el celular, yo creo que es gigantesco e ir en contra de esa cultura es muy difícil", relata el doctor Araya quien agrega que los padres deben ser valientes y decididos para separarlos de las pantallas y dispositivos y llevarlos a practicar deportes y realizar actividad física.

Aída Fernández, añade que existen evidencias científicas respecto a que la actual generación de niños, niñas y jóvenes está muy afectada por una generación anterior que ahora son padres que viven trabajando y entregan escaso acompañamiento a sus hijos.

"Cuando tenemos niños pequeños, a veces se nos hace sencillo ocuparlos un rato en una pantalla, por la cantidad de trabajo que nos llevamos a la casa u otros factores. Entonces estamos como en una encrucijada y una trampa, porque se nos pide cada vez más productividad, pero a costa de no hacer acompañamiento en nuestras fami-



EL DÍA

lias y tener hijos más sanos y

activos".

Es por ello que para Fernández es importante que todo quien esté a cargo de un niño o niña "debe priorizar y darse el tiempo para promover en ellos la actividad física, porque implica un bienestar en todos los ámbitos. La invitación es que desde edades tempranas se instale el hábito del deporte y la actividad física, los adultos tenemos que hacernos cargo y no dejarle solo al Estado esta responsabilidad del cuidado".