



C Columna

La práctica motriz: pilar del desarrollo

Por Gloria Astudillo.
Directora de Escuela Pedagogía en Educación Física
Universidad de Las Américas



En un mundo cada vez más dominado por la tecnología y el sedentarismo, la práctica motriz se convierte en un elemento esencial para el desarrollo integral de niños y jóvenes. No se trata solo de moverse, sino de construir cuerpos y mentes saludables, fortalecer la identidad y promover el bienestar emocional. Sin embargo, a pesar de su importancia, la práctica motriz sigue siendo relegada en muchas instancias educativas y familiares.

Desde el punto de vista

orgánico, el movimiento es la base para un crecimiento orgánico. A través de las diversas manifestaciones motrices que se despliegan en el juego y la exploración corporal, los niños desarrollan fuerza, coordinación, equilibrio y resistencia, previniendo enfermedades asociadas al sedentarismo, como la obesidad y los problemas cardiovasculares. Pero su impacto no termina ahí.

En el ámbito mental, está estrechamente ligada al desarrollo cognitivo. Diversos estudios han demostrado que el ejercicio mejora



la concentración, la memoria y las funciones ejecutivas, aspectos fundamentales para el aprendizaje. Además, fomenta la creatividad y la resolución de

problemas, habilidades claves en la vida cotidiana.

A nivel emocional, actúa como un regulador natural del estrés y la ansiedad. En un contexto donde

los problemas de salud mental en la infancia y adolescencia van en aumento, el juego y la práctica motriz se presentan como una opción poderosa para gestionar emociones, mejorar la autoestima y fortalecer las relaciones interpersonales, potenciando valores como el respeto, la empatía y el trabajo en equipo.

A pesar de todos estos beneficios, aún no se le da la relevancia que merece en el sistema educativo ni en la vida cotidiana. Es urgente que las políticas públicas, las instituciones educativas y las familias

comprendan que la práctica motriz permanente no es un complemento, sino una necesidad. La Educación Física debe ser fortalecida y resignificada, entendida como un derecho y no como una obligación.

Si queremos formar generaciones más sanas, felices y preparadas para los desafíos del futuro, debemos garantizarles espacios abiertos para moverse, jugar y explorar desde su propio cuerpo.