

10.4: Ejercicio, Aptitud Física y Deportes

Receso y educación física: El recreo es un tiempo para el juego libre y la Educación Física (PE) es un programa estructurado que enseña habilidades, reglas y juegos. Son una gran parte de la aptitud física de los niños en edad escolar. Para muchos niños, el PE y el receso son los componentes clave para introducir a los niños a los deportes. Después de años de recortes escolares en los programas de recreo y educación física, ha habido un cambio de rumbo, motivado por las preocupaciones sobre la obesidad infantil y los problemas de salud relacionados. A pesar de estos cambios, actualmente, solo el estado de Oregón y el Distrito de Columbia cumplen con las pautas de educación física de un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física en la escuela primaria y 225 minutos en la secundaria (SPARC, 2016).



Figura10.4.1: Una niña corriendo en un campo de pista. (Imagen de Laughlin Base de la Fuerza Aérea es de dominio público)

Deportes Organizados: Pros y Contras

La infancia media parece ser un buen momento para introducir a los niños a los deportes organizados, y de hecho, muchos padres lo hacen. Cerca de 3 millones de niños juegan fútbol en Estados Unidos (United States Youth Soccer, 2012). Esta actividad promete ayudar a los niños a desarrollar habilidades sociales, mejorar atléticamente y aprender un sentido de competencia. No obstante, el énfasis en la competencia y la habilidad atlética puede ser contraproducente y llevar a los niños a cansarse del juego y querer dejar de jugar. En muchos aspectos, parece que las actividades infantiles ya no son actividades infantiles una vez que los adultos se involucran y se acercan a los juegos como adultos y no como niños. La Federación de Fútbol de los Estados Unidos recientemente aconsejó a los entrenadores reducir la cantidad de perforaciones que se realizan durante la práctica y permitir que los niños jueguen con mayor libertad y elijan sus propias posiciones. La esperanza es que esto construya sobre su amor por el juego y fomente sus talentos naturales.

El deporte es importante para los niños. La participación infantil en el deporte se ha vinculado a:

- Mayores niveles de satisfacción con la familia y calidad de vida general en niños
- Mejora del desarrollo físico y emocional
- Mejor rendimiento académico

Sin embargo, un estudio sobre deportes infantiles en Estados Unidos (Sabo & Veliz, 2008) ha encontrado que el género, la pobreza, la ubicación, la etnia y la discapacidad pueden limitar las oportunidades para practicar deportes. Las niñas tenían más probabilidades de no haber participado nunca en ningún tipo de deporte.

Este estudio también encontró que es posible que los padres no estén brindando a sus hijas tanto apoyo como ellos a sus hijos. Si bien los niños calificaron a sus padres como su mayor mentor que les enseñó más sobre deportes, las niñas calificaron a los entrenadores y maestros de educación física como sus mentores clave. Sabo y Veliz también encontraron que los niños de los barrios suburbanos tenían una participación mucho mayor en el deporte que los niños y niñas que viven en centros rurales o urbanos. Además, niñas y niños caucásicos participaron en deportes organizados en tasas más altas que los niños de minorías. Con un enfoque renovado, hombres y mujeres pueden beneficiarse de todos los deportes y actividades físicas²⁷.



Figura10.4.2: Deportes comunitarios. (La imagen del [Departamento de Defensa](#) es de dominio público)

Bienvenido al Mundo de los Deportes Electrónicos

El reciente informe de Sport Policy and Research Collaborative (2016) sobre el “Estado de juego” en Estados Unidos destaca una tendencia inquietante. Uno de cada cuatro niños entre los 5 y 16 años califica jugar juegos de computadora con sus amigos como una forma de ejercicio. Además, los **deportes electrónicos**, que como escribe SPARC se refieren tanto a un deporte como al póquer, implica que los niños vean a otros niños jugar videojuegos. Más de la mitad de los varones, y alrededor del 20% de las hembras, de 12 a 19 años, dicen que son fanáticos de los deportes electrónicos. El juego es una parte importante de la infancia y se ha demostrado que la actividad física ayuda a los niños a desarrollarse y crecer. Los adultos y cuidadores deben mirar lo que los niños están haciendo dentro de su día para priorizar las actividades que deben enfocar.²⁹



Figura10.4.3: Un grupo de niños practicando videodeportes. (La imagen de [Gamesingear](#) está licenciada bajo [CC BY-SA 3.0](#))

Colaboradores y Atribuciones

27. [Desarrollo de la vida útil: una perspectiva psicológica](#) por Martha Lally y Suzanne Valentine-French está licenciado bajo [CC BY-NC-SA 3.0](#) (modificado por Dawn Rymond)

29. [Desarrollo de la vida útil: una perspectiva psicológica](#) por Martha Lally y Suzanne Valentine-French está licenciado bajo [CC BY-NC-SA 3.0](#) (modificado por Dawn Rymond)

This page titled [10.4: Ejercicio, Aptitud Física y Deportes](#) is shared under a [CC BY](#) license and was authored, remixed, and/or curated by [Paris, Ricardo, Raymond, & Johnson](#) ([College of the Canyons](#)) .