

10.4: Ejercicio, estado físico y deportes

Recreo y educación física: El recreo es un tiempo para el juego libre y la Educación Física la (EF) es un programa estructurado que enseña habilidades, reglas y juegos. Son una parte importante del estado físico de los niños en edad escolar. Para muchos niños, EF y el recreo son el componente clave en la introducción de los niños a los deportes. Después de años del recorte de los programas de recreo y EF, ha producido un cambio alrededor de las escuelas, impulsado por las preocupaciones sobre la obesidad infantil y los problemas de salud relacionados. A pesar de estos cambios, en la actualidad sólo el estado de Oregón y el Distrito de Columbia tienen directrices de EF de un mínimo de 150 minutos por semana de actividad física en la escuela primaria y 225 minutos en la secundaria (SPARC, 2016).



Figura 10.10: Una niña corriendo en un campo de atletismo. (Imagen por [Laughlin Air Force Base](#) está en el 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. Casi 3 millones de niños juegan al fútbol en los Estados Unidos (Estados Unidos Fútbol Juvenil, 2012). Esta actividad promete ayudar a los niños a construir habilidades sociales, mejorar deportivamente y aprender un sentido de competencia. Sin embargo, el énfasis en la competencia y la habilidad atlética puede ser contraproducentes y llevar a los niños a crecer cansados del juego y queriendo renunciar. En muchos aspectos, parece que las actividades de los niños ya no son actividades de niños una vez que los adultos se involucran se aproximan a los juegos con mentalidad competitiva en lugar de la diversión. La Federación de Fútbol de Estados Unidos recientemente aconsejó a los entrenadores en reducir la cantidad de entrenamiento estricto que realizan durante la práctica para permitir que los niños jueguen con mayor libertad y elegir sus propias posiciones. La esperanza es que esto construya en ellos un amor por el juego y fomente sus talentos naturales.

Los deportes son importantes para los niños. La participación de los niños en el deporte se ha relacionado con:

- Niveles más altos de satisfacción con la familia y la calidad de vida de los niños
- Desarrollo físico y emocional mejorado
- Mejor rendimiento académico

Sin embargo, un estudio sobre los deportes de los niños en los Estados Unidos (Sabo y Veliz, 2008) ha encontrado que el género, la pobreza, la ubicación, el origen étnico y la discapacidad pueden limitar las oportunidades de participar en los deportes. Las niñas tenían más probabilidades de no haber participado en ningún tipo de deporte.

Este estudio también encontró que los padres no pueden estar ofreciendo a sus hijas tanto apoyo como lo hacen con sus hijos. Mientras que los niños calificaron a su padre como su más grande mentor que les enseñó la mayor parte de los deportes, las niñas señalaron a entrenadores y maestros de educación física como sus mentores principales. Sabo y Veliz también encontraron que los niños de los barrios suburbanos tenían una participación mucho mayor en los deportes que los niños y niñas que viven en centros urbanos o rurales. Además, las niñas y los niños caucásicos participaron en deportes organizados en mayor proporción que los niños de minorías. Con un enfoque renovado, hombres y mujeres pueden beneficiarse de todos los deportes y la actividad física.²⁷



Figura 10.11: Deportes comunitarios. (Imagen por el [Department of Defense](#) está en el dominio público)

Bienvenido al mundo de los deportes electrónicos (E-Sports)

La reciente Política Deportiva e Investigación Colaborativa (2016) reportaron en la “State of Play” en los Estados Unidos poniendo de manifiesto una tendencia preocupante. Uno de cada cuatro niños entre las edades de 5 y 16 tiende a jugar juegos de ordenador con sus amigos como una forma de ejercicio. Además, los e-sports, que como SPARC escribe es un deporte parecido al póquer, involucra a los niños el ver a otros niños jugar videojuegos. Más de la mitad de los varones y el 20% de las mujeres, entre 12 a 19 años de edad, dicen que son fanáticos de los e-sports. El juego es una parte importante de la infancia y la actividad física ha demostrado que ayuda a los niños en su desarrollo y crecimiento. Los adultos y los cuidadores deben mirar lo que están haciendo sus niños en el día para dar prioridad a las actividades en las que deberían centrarse.²⁹



Figura 10.12: Un grupo de niños jugando videojuegos. (Imagen por [Gamesingear](#) se distribuye bajo licencia de [CC BY-SA 3.0](#))

Contribuyentes y atribuciones

27. [Lifespan Development: A Psychological Perspective](#) por Martha Lally and Suzanne Valentine-French se distribuye bajo licencia de [CC BY-NC-SA 3.0](#) (modificado por Dawn Rymond)

29. [Lifespan Development: A Psychological Perspective](#) por Martha Lally and Suzanne Valentine-French se distribuye bajo licencia de [CC BY-NC-SA 3.0](#) (modificado por Dawn Rymond)

This page titled [10.4: Ejercicio, estado físico 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) .