Un juego de niños

En esta ocasión presentamos la otra cara de los beneficios del deporte más allá de los puramente físicos, el ejercicio también tiene consecuencias sobre el cerebro. La capacidad de distracción y la resolución de conflictos son dos de los aspectos enriquecidos por la actividad física en el caso de los escolares.

La práctica de ejercicio físico conlleva indiscutiblemente multitud de beneficios para la salud: mejora el sistema cardio-respiratorio, los músculos y los huesos se vuelven más resistentes frente a caídas traumáticas y lesiones posturales, y, entre otros, reduce el estrés. La actividad física es recomendable a cualquier edad.

Recientemente un estudio realizado con escolares de entre 10 y 12 años en el Instituto Universitario de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Católica de Valencia ha puesto de manifiesto que el deporte en edades tempranas mejora el rendimiento atencional de los niños. El estudio, que ha evaluado tres funciones atencionales (el nivel de alerta, la orientación atencional y la resolución de conflictos), establece que los niños y niñas que practican deporte de forma regular y planificada se muestran un 15% más rápidos que sus compañeros en tiempo de reacción ante nuevos estímulos sonoros, y que su capacidad de resolución de conflictos es un 15% superior.

La mejora del funcionamiento cognitivo de los niños aporta un elemento más para fomentar el deporte entre los más pequeños. Para conseguir el máximo beneficio, se recomienda una práctica deportiva ordenada y sistemática que permita a los jóvenes adquirir el hábito de realizar ejercicio siempre bajo la supervisión de personal cualificado que será quien diseñe el plan de entrenamiento más adecuado teniendo en cuenta la edad y la forma física de la persona en cuestión.

A propósito del tiempo a invertir en la práctica de actividad física, el mismo estudio valenciano establece que los escolares que practican deporte más de cinco horas a la semana también tienen un mejor rendimiento atencional que los que no lo hacen.

En el caso de los escolares, los beneficios de tipo cognitivo están íntimamente ligados con la interacción entre los participantes de la actividad. Así, en la etapa escolar los deportes en grupo como fútbol, baloncesto, balonmano o hockey, mejoran su capacidad de diferenciar estímulos relevantes y no relevantes en un 25% respecto a los que practican deportes individuales.

EL MATIZ

La controversia en la elección del deporte que deben practicar los niños entre los 6 y 12 años ha llenado muchas páginas, proporcionado debates y ocupado comunicaciones y ponencias. En general, es necesario recordar que en esas etapas de la vida es fundamental unir el deporte al juego y que la práctica de ejercicio debe ir siempre unida al sentimiento positivo de compartir y disfrutar. Es inicialmente más fácil de lograr en los deportes colectivos, pero para todos aquellos que desean iniciar a sus hijos en deportes individuales es necesario recordar que deben remarcar claramente el aspecto lúdico y buscar a otros compañeros que compartan sus entrenamientos. Es fundamental minimizar el efecto competición y desvincular dentro de lo posible la práctica deportiva del efecto victoria-derrota.