

Movimiento: combustible para el aprendizaje

recurso

Por Valeria Troya
vtroya@usfq.edu.ec



Por mucho tiempo nos han contado los beneficios de hacer actividad física para nuestra salud, nuestra figura, el hacer amigos, y recientemente para nuestra salud mental.

De hecho, la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization, 2020) va aún más allá y nos dice que aproximadamente el 80 % de la población adolescente no es lo suficientemente activa, y que cinco millones de muertes anuales podrían ser prevenidas si la población mundial hiciera más ejercicio.

Pero ¿cómo definimos actividad física? Según la OMS (World Health Organization, 2020) “actividad física es todo movimiento que realizamos con nuestro cuerpo y que produce un gasto de energía” (párr. 1). Sin embargo,

solo la actividad física moderada a intensa aporta a nuestro bienestar.

Aunque estos beneficios son importantes, poco se habla del impacto significativo que tiene el movimiento en el aprendizaje. Varios estudios nos cuentan que incorporar movimiento antes, durante y después de clases tiene un efecto capital en la cantidad y calidad del aprendizaje de los estudiantes (World Health Organization, 2021). Por ejemplo, al movernos oxigenamos nuestro cerebro y apoyamos la formación de nuevas conexiones neuronales,

¿Si el ejercicio tiene un impacto importante en todas las áreas del desarrollo, incluyendo el aprendizaje, por qué escuelas y colegios insisten en tener sentados a sus alumnos?

que a su vez fortalecen la memoria y permiten la consolidación de nueva información (Sibley & Etner, 2003).

Otros estudios demuestran que incrementar la actividad física a lo largo del día escolar no solo aumenta la motivación de asistir al colegio (Education Endowment Foundation, 2021), sino que también tiene un impacto directo en algunas funciones ejecutivas, como la atención, la capacidad de concentración y la memoria de trabajo (Lambez et al, 2020), aún en estudiantes con trastornos como el Déficit de Atención y la Hiperactividad (TDAH) (Seiffer et al, 2021).

Otros beneficios de realizar más ejercicio es el cansancio natural que este produce, y consecuentemente dormir más profundamente y alcanzar ese sueño reparador del cual hablaban nuestros abuelos. Esto da como resultado estudiantes descansados que estarán con mejor ánimo durante el día, que tendrán más capacidad para concentrarse y estarán más alertas y listos para aprender.

Entonces, la pregunta es ¿si el ejercicio tiene un impacto importante en todas las áreas del desarrollo, incluyendo el aprendizaje, por qué escuelas y colegios insisten en tener sentados a sus alumnos? La educación tradicional obliga al estudiante a sentarse por largos períodos de tiempo y recorta la duración de recreos y descansos (Brez & Sheets, 2017) al dar



prioridad a lo académico, cuando la evidencia científica nos muestra que el cerebro se concentra, en el mejor de los casos, en períodos de 15-20 minutos, y después de esto tanto el cuerpo como el cerebro necesitan movimiento para volverse a activar y aprender.

La recomendación de la OMS6 es que niños y adolescentes de 5 a 17 años estén expuestos a por lo menos 60 minutos al día de actividad aeróbica moderada o intensa, como correr, saltar, andar en bicicleta, jugar fútbol, etc., y limitar el tiempo que pasan sentados, especialmente frente a una pantalla.

Después de una cuarentena en la que estudiantes de todas las edades se vieron obligados a dejar de moverse y de aprender frente a una pantalla, las escuelas y colegios son el mejor lugar para volver a fomentar el aprendizaje junto con el movimiento físico, que tanto bien nos hace a todos.

Algunas ideas para incorporar actividad física durante el día de estudio son las siguientes:

- Permitir e incentivar que todos los estudiantes disfruten de recreos con juegos y actividades que promuevan el movimiento físico.
- Aumentar el tiempo de recreo para que niños y adolescentes tengan suficiente tiempo de moverse, jugar, socializar, comer y volver a estar listos para aprender.
- Nunca eliminar el recreo como forma de castigo o un momento para que los estudiantes terminen deberes o se “igualen” en trabajos de clase. Los niños que más se distraen o tienen problemas de comportamiento son los que más se beneficiarían de jugar y moverse.
- Incluir pausas que incluyan movimiento cada 20 minutos durante el día. Por ejemplo: permitir que estudiantes salgan y corran por unos cinco minutos en el patio, animarlos a levantarse y que simplemente marchen en su propio terreno o poner un poco de música y a hacer un pequeño baile.

- Planificar actividades que tengan movimiento dentro del currículo, además de las clases de Educación Física. Por ejemplo, pedirles que busquen respuestas en lugares escondidos dentro de la clase, explorar afuera del aula o alentarles a que los estudiantes se pongan de pie y respondan con movimiento (ej. verdadero = 3 saltos, falso = 3 pasos para atrás), etc.

Referencias

- Brez, C. & Sheets, V. (2017). Classroom benefits of recess. *Learning Environments Research*, 20(3), 433-445. <https://doi.org/10.1007/s10984-017-9237-x>
- Education Endowment Foundation. (2021, julio). *Physical activity: Low impact for very low cost based on moderate evidence*. <https://educationendowmentfoundation.org.uk/education-evidence/teaching-learning-toolkit/physical-activity>
- Lambez, B., Harwood-Gross, A., Golumbic, E. Z., & Rassovsky, Y. (2020). Non pharmacological interventions for cognitive difficulties in ADHD: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 120, 40-55. doi:10.1016/j.jpsychires.2019.10.007
- Seiffer, B., Hautzinger, M., Ulrich, R., & Wolf, S. (2021, mayo). The efficacy of physical activity for children with attention deficit hyperactivity disorder: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Attention Disorders*. doi:10.1177/10870547211017982
- Sibley, B.A. & Etnier, J.L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15(3), 243-256. <https://doi.org/10.1123/pes.15.3.243>
- World Health Organization. (2020, noviembre 26). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization. (2021, febrero 18). *WHO reviews effect of physical activity on enhancing academic achievement at school*. World Health Organization Regional Office for Europe. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-policy/pages/news/news/2021/02/who-reviews-effect-of-physical-activity-on-enhancing-academic-achievement-at-school>