

La Entrevista... Catarsis deportiva

Hablemos de educación física

Por: Valeria Delgado Arroyo^{1*}

¹Facultad de Ciencias de la Comunicación de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México.

*Correspondencia: valeria.delarroyo@alumno.buap.mx

A lo largo de los años la educación básica ha ido modificándose, los problemas sociales han sido relevantes para que las necesidades de la sociedad sean notorias y se generen nuevas estrategias para subsanar las deficiencias estudiantiles. Uno de los temas que ha estado presente es la importancia de las materias y la creencia errónea de que las calificaciones son el reflejo de lo aprendido en la escuela. Como consecuencia también, están las materias que se les da más importancia que a otras y su importancia en el desarrollo de los niños. Sin embargo, en los últimos años hemos aprendido que más allá de las competencias lingüísticas y del pensamiento matemático, existen otras áreas que deberíamos desarrollar a la par, como la capacidad cognitiva y sensorial que cotidianamente necesitamos y ocupamos para sentirnos bien, mental y físicamente.

La pandemia de COVID-19, ha sido un paliativo para muchas personas, pues fue en este tiempo que las personas se han dado cuenta de la importancia del cuidado del cuerpo y las múltiples maneras de poder cuidarlo. Sin embargo, el cuidado del físico viene desde más atrás, es por ello por lo que se entrevistó a una profesional para explicar la importancia de los beneficios de esta área de la educación.

¿Quién es usted?

Mi nombre es Alinda Melia Sánchez Dávila, soy docente de educación física, actualmente cuento con la maestría de educación física y maestría en educación física y deporte.

¿Dónde trabaja?

Trabajo para la Secretaría de Educación Pública (SEP) y escuelas particulares, tengo la fortuna de trabajar todos los niveles desde maternal hasta licenciatura. Todas las sesiones son de educación física y se van modificando de acuerdo con el plan y programa de estudio que rige la SEP.



Educación física y atención al alumnado

¿Por qué decidió estudiar en el área de la educación física?

Siempre he sido una persona muy activa, muy inquieta que ha tenido el gusto por el deporte y también por el juego con los niños. Mis papás fueron docentes de educación física, y mis papás tenían la idea de mantenerme ocupada en algún deporte.

¿Cuál cree que es la importancia que le dan las personas a la educación física desde nivel básico?

La educación física es una materia muy castigada, poco entendida porque muchos creen que el español y las matemáticas son la base para poder tener éxito en la vida, sin embargo, considero que la educación física es una base fundamental para poder desarrollar el aspecto cognitivo en los niños, si sabemos jugar, sí sé concentrarme en un juego sin duda sabré concentrarme en una hoja, en una cuenta, en cualquier otra actividad de un desarrollo cognitivo más elevado.

¿A qué cree que se deba el proceso cognitivo en la actividad física?

El proceso cognitivo en la educación física se empieza a trabajar desde lo motriz, entonces nosotros como educadores físicos desarrollamos esta parte motriz en los alumnos, tanto una motricidad fina, como una motricidad gruesa, y a partir de ahí empezar a sentar esas bases que permitan poder trabajar los hemisferios en los alumnos, logrando una mayor cobertura hacia

cualquier área que el niño pueda desarrollar dentro de la escuela.

¿Qué cambiaría usted para que se tome seriamente la materia?

Cambiaría que la clase de educación física fuera la primera sesión que tomara el niño dentro de la escuela, para que después puedan concentrarse bien en cualquier otro tipo de materia. Y está comprobado porque incluso también en España y en Estados Unidos se está trabajando de esa manera. Se ha descubierto que después de una estimulación por medio del juego el alumno tiene mayor capacidad para poder concentrarse mucho mejor.

¿Considera que la educación en México tiene un espacio correcto para la actividad física?

Considero que sí, pero está mal dosificado, la educación física debe ser prioritaria ya que en nuestro país tenemos muchos niños con altos índices de obesidad.

¿Cree que esto se deba al poco tiempo que se le da a la materia en la escuela?

Sí pero también por parte de los padres de familia, es como una corresponsabilidad, como de la escuela como de los padres de familia, porque también son importantes las actividades extracurriculares que pueda ayudar al alumno a que pueda mejorar su motricidad y que cuando sean adultos puedan estar más preparados. Tal vez a la cultura física no se le ha dado la importancia que se le debería, si nosotros preparamos a una persona desde pequeños hasta el nivel de la preparatoria, facilitaríamos el gusto por algún deporte o actividad física durante nuestra vida cotidiana. Y habría menos enfermedades, menos personas en los hospitales. Hay ocasiones donde incluso yo les dejo de tarea a los niños más pequeños salir a jugar... ¿Qué está pasando? En nuestro país, la mayoría de las personas son sedentarias porque prefieren ya no caminar, ya no hacer ejercicio, y cuando tienen hijos suelen decir, es que mi hijo es hiperactivo, cuando no es así, sino que tiene papás que son muy pasivos, y el niño por algo innato siempre va a ser activo, entonces pasa que si yo le enseño a mi hijo a entretenerlo con el celular o algún otro dispositivo pues le voy a enseñar que con eso se puede entretener pero a lo mejor desarrolla otro tipo de habilidades, pero no motriz, y al final la educación física influye de forma positiva en diferentes aspectos del individuo.

¿Qué encuentra de distinto en las actividades de escuelas particulares a las escuelas públicas?

La única diferencia con las particulares es que existe la posibilidad de que tengan actividades

extraescolares, es decir después del horario escolar para poder quedarse, en alguna actividad como fútbol, voleibol, natación, etc. Y tal vez los papás tienen mayor oportunidad o un mayor ingreso económico que permita poder involucrar a sus hijos a alguna otra actividad deportiva. Por otra parte, la exigencia desde un trabajo hacia el docente donde tengamos esa ética de poder dar las clases, trabajar en la sesión de educación física, y que tenga un buen diseño de sesión para que se pueda aplicar y de la misma manera vaya rindiendo frutos en el desarrollo motor. Siempre he dicho que la educación física tiene varias fases, y es enseñarle desde pequeño el desarrollo de su motricidad y partiendo de ahí saber qué habilidades tiene y para qué es apto, no lo que te gusta, ¿de acuerdo con qué?, ¿Qué has observado en él?, que sabe pegarle bien a la pelota, que sabe lanzar bien la pelota, etc., pero sí depende mucho del compromiso del docente de educación física para impartir la clase; anteriormente tenías al profe que les decía, tomen los balones y vayan a jugar y las niñas son las que estaban sentadas y los hombres simplemente jugando fútbol, y esa era la sesión de educación física, actualmente ha cambiado y ha permitido ser más pedagógica en juegos, en un diseño de sesión más pensada para poder verificar que el chico se desarrolle de acuerdo a las etapas que va presentando de acuerdo a su edad.

¿Cree que el rol social afecta a las niñas y a los niños al desenvolverse en la actividad física?

Anteriormente se decía que las mujeres no podían hacer ejercicio, que eran de casa. La sesión de educación física está diseñada para que puedan trabajarla todos. La clase de educación física ya no suele ser una clase de deportes, una clase elitista donde solamente el niño que puede y tiene la habilidad lo hace.

¿Existe la discriminación en su materia?

Anteriormente sí, ahora creo que depende del diseño de las actividades, y la manera en cómo lo trabaja el educador, habrá puntos donde se integran en equipos y qué hacen, eligen al compañero que es más rápido, al que es más inteligente, pero qué pasa con los niños que son un poco más lentos, a lo mejor pones actividades que te permitan poder hacer a ellos líderes en la sesión, es decir no todas las actividades pueden ser de ejercicios, pueden ser actividades que les permita apoyarse de otras materias, de español, matemáticas, física, química, de acuerdo a la problemática, siendo una forma de integrar a todos los alumnos para evitar la discriminación.

¿Por qué cree que las actividades físicas no se tienen presentes en la vida cotidiana?

Por el intenso trabajo que tienen los adultos, a veces suelen ser padres de familia que son oficinistas, que tienen jornadas de 10 horas y los tiempos no te permiten realizar actividades físicas, es más complicado.

¿Considera que los gustos de los padres de familia contribuyen a las actividades de sus hijos?

Sí, si tengo un papá activo que le gusta el deporte, el basquetbol, a lo mejor voy a querer que mi hijo sea basquetbolista, entonces sí depende, hay deportes que son de moda, por ejemplo, de hace 8 años hacia acá el deporte de moda era correr, y más allá de eso también es un marketing y es un consumismo que se hace.

¿Cree que la disposición económica sea un limitante?

No, no de manera general, sí cuando ya son élite, cuando voy a una competencia y necesito equipo para llegar bien a una competencia, y no solamente es eso, es esta cuestión de la alimentación correcta, ir constantemente a entrenar y eso genera un gasto.

¿Qué es para usted la actividad física?

Hay una diferencia entre actividad y ejercicio físico, es una manera de poder ver la vida distinta, el hecho de que practiques algún deporte o ejercicio hace que tengas otra visión o panorama de la vida, a comparación de las personas que no, está comprobado que las personas que logran hacer deporte son más felices que las que no realizan ninguna actividad. Te sientes cansado, pero es un cansancio “agradable”, no es un cansancio de estrés, de estar sentado todo el día en la oficina y trabajas de una manera distinta cuando trabajas alguna actividad, ayudando también muchísimo a tu personalidad. Tienes una mayor interacción social, las personas que hacen ejercicio suelen ser de un carácter moldeable, suelen tener una mejor autoestima, y al tenerlo eso ayuda a poder trabajar de diferente manera todos los proyectos que tengas en tu vida. Y ocupas el positivismo para algo mejor, por ejemplo, mis compañeras me dicen, es que tú toda la vida estás de buenas... y les digo pues sí, es que a mí sí me gusta hacer ejercicio físico, haz un poco.

¿Qué actividades les pone a sus alumnos?

Desde que son pequeños es el simple hecho del juego, pero el juego no en un aspecto libre, sino actividades que les llamen la atención con el material, resolver problemáticas, a lo mejor y no

pueden convivir entre ellos, ok, entonces pongo ejercicios que sean en equipo, y no solamente es practicar un deporte, si no buscar un desarrollo más allá.

¿Por qué cree que a las personas no les gusta la actividad física?

Por falta de tiempo y por flojera, principalmente por flojera porque tal vez por falta de tiempo pues haces un cronograma específico para poder realizar un poquito. Y por pereza, pues es el resultado del estrés del trabajo, y porque no están acostumbrados a realizar ejercicio o deporte.

¿Cree que en la pandemia surgieron más personas activas físicamente?

Creo que hubo un mayor sedentarismo, hay muchas familias que viven en edificios y no podrían hacer ejercicio, yo tenía a niños que se encerraban en el baño para poder hacer la clase, o movían las camas porque no tenían dónde hacer ejercicio. Así que sí creo que la pandemia vino a retrasar esta cuestión de hábito hacia el ejercicio y después de la pandemia o somos sedentarios o descubriste hacer ejercicio.

¿Qué beneficios tiene la activación física?

Desde luego, que se sientan alegres, que liberen endorfinas que les permita sentirse bien consigo mismos y al practicar algún deporte tienden a bajar de peso y, por ende, cuando tu cuerpo realiza un ejercicio de manera constante y lo haces un hábito, en muchas ocasiones la alimentación suele ser modificada porque tú mismo cuerpo te lo pide, si tú llegas a comer algo más grasoso hasta daño te hace.

¿Qué les recomendaría a las personas que no hacen activación física?

Que intente hacer algún ejercicio o deporte que les guste, que lo intente por tiempo, desde 15 minutos a 30 minutos y que poco a poco vaya adaptando a su cuerpo a realizar ejercicio físico, la mayoría de las personas quieren hacer ejercicio, hacen una hora y al día siguiente vas a amanecer envarado, y dices, “no hasta que se me quite” y hasta que se te quite pasa una semana y entonces ya no lo vuelves a realizar, entonces debes ir trabajando progresivamente este tipo de ejercicios o deporte.

Los chicos que han tenido una estimulación temprana suelen ser “más inquietos”, tienen idea de para qué es un aro, una pelota, y los niños que no tienen estimulación simplemente pueden tocar el material, pero no encuentran el objetivo para qué es. El celular es parteaguas en la actualidad, porque ¿cómo mantienes a un niño en una plática de adultos? con un dispositivo, entonces ahí se quedan, ya no me interrumpes ya no nada... te portaste bien.

Ah, pero si está inquieto, si va, viene, brinca y todo, se portó mal, porque estuviste muy inquieto, entonces son momentos que dices... ¿cómo le enseño?

Antes la educación física era más “militarizada”, más para los hombres, pero actualmente la educación física es rica, porque puedes hacer y deshacer lo que tú quieras mediante un juego, el niño puede aprender reglas, sumar, a restar, todo mediante el juego. Por ejemplo, cuando un niño está en una escuela Montessori, choca mucho, porque no está acostumbrado a trabajar de esa manera, entonces cuando les cambias el chip se confunden.

El deporte y la activación física son una herramienta para conocerte a ti mismo, y una forma (para muchos) de salir de la rutina, ya que la activación física no se trata de una estimulación visual, para otros, se trata del propio esfuerzo y la comodidad física que cada uno tiene consigo mismo.

Como citar este artículo:

Delgado AV. *La Entrevista... Catarsis deportiva Hablemos de educación física. Körperkultur Science* 2024; 2(3): 29-32.



Körperkultur Science