

## EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE SOBRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: UNA REVISIÓN TEÓRICA

## THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT ON ACADEMIC PERFORMANCE: A THEORETICAL REVIEW

**GUARIN, L. R.**

la\_rochi723@hotmail.com

Fundación de estudios superiores Abrahán Escudero Montoya.

FUNDES

### RESUMEN

Las investigaciones acerca de los beneficios de la actividad física y el deporte suelen estar enmarcadas dentro del discurso médico, que propende por la práctica de deporte con miras a disminuir la probabilidad de ocurrencia de patologías de origen cardíaco, respiratorio, metabólico, entre otras. Si bien estos discursos son importantes, por mucho tiempo se ha desconocido, o al menos no se ha reconocido la importancia del deporte en otros contextos de la vida humana. En éste artículo se presenta una serie de investigaciones que hacen evidente los beneficios que el deporte tiene en cuanto a procesos de socialización y de rendimiento escolar de los alumnos que lo practican.

**PALABRAS CLAVE:** Beneficios de la actividad física, actividad mental, deporte.

### ABSTRACT

Research on the benefits of physical activity and sport are often framed within medical discourse, which aims for the practice of sport in order to decrease the likelihood of cardiac pathologies, respiratory, metabolic, among others. While these speeches are important, has long been known, or at least not recognized the importance of sport in other contexts of human life. In this paper we present a series of studies that make clear the benefits that sport has in terms of processes of socialization and academic performance of students who practice it.

**KEYWORDS:** Benefits of physical activity, mental activity, sport.

El panorama mundial está enmarcado por una creciente preocupación por las consecuencias que pueda traer consigo la poca práctica de actividad física o deporte. Recientes estudios señalan al sedentarismo como un factor que acompaña la aparición y gravedad de un número importante de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad, entre otras.

En el contexto latinoamericano se hallan cifras bastante preocupantes que estiman que más de un cuarto de la población mayor a los 14 años no practica una actividad física o deporte. Uno de los estudios más reciente, realizado en Argentina, encontró que aproximadamente el 60% de los varones y el 75% de las mujeres de entre 25 y 70 años no realizan actividad física regularmente (Argentina en movimiento, 2000). Este estudio plantea, así mismo, que aquellos que participan lo hacen con una frecuencia o dosificación inadecuada. Este panorama, plantean los autores, permite señalar que no están debidamente incorporados en el imaginario colectivo los hábitos que conllevan dicha experiencia vital. La consecuencia es que gran número de ciudadanos, en el campo de la salud, se ubican en la categoría de población de riesgo, es decir, son potencialmente vulnerables frente a la posibilidad de contraer alguna enfermedad. En este mismo sentido el documento argumenta que "el estilo de vida sedentario no sólo atenta contra la calidad de vida de la población, provocando la aparición de enfermedades, sino que además, tiene un alto costo económico para el país. Esta situación es similar en otro de los países de América del sur, Chile, en donde un estudio difundido por la Clínica Alemana, Santiago de Chile (2002), encontró que el 88.8% de los hombres y el 93.3% de las mujeres pueden ser catalogadas como sedentarios.

En otros contextos, Costo, Azuay y En y (2003) describen la prevalencia del sedentarismo en Israel. Los resultados son expuestos de acuerdo a una escala que va desde la total inactividad física hasta una alta intensidad: personas sedentarias, 48.2%; con actividad física leve, 23.2%; con niveles medios de actividad física, 19.6%; con altos niveles de

actividad física, 8%; y muy altos niveles de actividad, 1.1%. Igual que en los estudios anteriores, las mujeres son más sedentarias que los hombres, 55.2% y 40.2% respectivamente.

Si bien los estudios antes reseñados no utilizan la misma metodología, existen argumentos suficientes que señalan al sedentarismo como un problema de salud pública que ha sido asociado a un número creciente de patologías claramente identificadas.

Pero la no práctica de actividad física no está ligada exclusivamente a problemas de salud como los mencionados anteriormente. También se han determinado los beneficios que puede tener sobre el rendimiento académico de niños escolares (Hanneford 1995).

#### PROCESOS DE SOCIALIZACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

En un estudio realizado por Caratula y Caratula (1999) que tenía como objetivo fundamental describir las motivaciones de los padres de jóvenes deportistas para incorporar a estos en el judo, muestra en los resultados que existe un componente importante en atribuir al deporte la potencialización de factores psicosociales como incorporar la norma, el respeto por el otro, la responsabilidad y el compañerismo.

En otro estudio, Trullo (1986) examinó a tres grupos de jóvenes de la misma edad, género y estrato socioeconómico. Un grupo participó en taekwondo, programa para incorporar prácticas de lucha y autodefensa; el segundo se ejercitó en el taekwondo tradicional, programa de entrenamiento en la reflexión y la meditación filosófica; y el tercer y último grupo practicó el balompié y el baloncesto. Después de seis meses, los muchachos que participaron en el taekwondo tradicional (el grupo 2) exhibieron agresión por debajo de lo normal, menos ansiedad, mayores habilidades sociales y mejora de la autoestima.

En otro trabajo realizado por Teixeira y Kalinoski (2003), en el que aplicaron 1.000 cuestionarios a padres de niños escolarizados en varias escuelas deportivas, se les preguntó por los motivos que tenían para matricular a sus hijos, y la relación entre el deporte y la escuela. Los resultados muestran que el 85.5% de los padres matriculan a sus hijos porque el deporte mejora los procesos de socialización en los niños y el 8.5%, porque desean formar futuros atletas. A la segunda pregunta, los padres responden en su mayoría, 80.9%, que la escuela como la formación en un deporte o actividad física, tiene la misma importancia, porque consideran que ambos despiertan la responsabilidad haciéndole aprender a dividir su tiempo, trabajar en grupo e incorporar normas. Solo una pequeña parte de los padres encuestados plantean que el deporte o actividad física entorpece el rendimiento escolar. Los autores concluyen que el deporte y la actividad física en general permiten verificar que, sin duda, la comunidad local considera que el deporte es un instrumento poderoso de transformación social y que existe en él un elemento importante para el desarrollo de los individuos, el niño, y el adolescente, además del aspecto de la socialización.

En el mismo sentido, el autor concluye que la práctica del deporte es saludable, se utiliza como un antídoto a los vicios, a la delincuencia, y a la violencia de cualquier tipo. Esta clase de conclusiones es ampliamente respaldada por los trabajos de Washington (2001) y Gunter (2002).

Gutiérrez (1995) plantea que desde la perspectiva de la socialización, el deporte puede estructurarse en diversas situaciones sociales, entre las que se encuentra la escuela. Existe un amplio acuerdo en reconocer el elevado potencial socializador del deporte: puede favorecer el aprendizaje de los roles del individuo y de las reglas sociales, reforzar la autoestima, el auto concepto, el sentimiento de identidad y la solidaridad. Además, parece que los valores culturales, las actitudes sociales y los comportamientos individuales y colectivos aprendidos en el marco de las actividades deportivas, vuelven a encontrarse en

otros campos de la vida como el trabajo y las relaciones familiares. Mass señala (1979) plantea que el deporte influye en todas las formas de vivir la cotidianidad de los miembros de una sociedad. Por eso, dentro de la escuela, el deporte favorece la capacidad de aceptar valores morales y éticos a través del comportamiento aprendido como deportista, establece comunicaciones verbales y no verbales mediante el desarrollo de un lenguaje específico y de unos gestos, y crea un ambiente cultural para el deportista, considerado un héroe popular moderno que es de hecho habitualmente contemplado en las tendencias de la publicidad.

(Decís, 1995). Seis (1982) y Bredemeier (1994) aseguran que basados en el convencimiento general de que cualquier actividad que se realice durante los años de formación de un individuo producirá un impacto educacional, el deporte es una de las influencias a considerar en la educación de la juventud, y para muchos, la parte más importante del establecimiento educativo.

Para que se dé el desarrollo moral en un contexto deportivo, se deben idear estrategias de razonamiento moral que superen la convención social.

Gutiérrez (1995), el autor concluye que los valores más propicios de alcanzar a través de la actividad física y el deporte son los siguientes:

Valores sociales    Valores personales: Rendimiento escolar y actividad física.

Se ha encontrado una relación positiva entre la práctica de la actividad física y el rendimiento académico en varios estudios realizados por el departamento de educación del estado de California en los EE.UU. (Dwyer et al, 2001; Dwyer et al, 1983; Lindar, 1999; Lindar, 2002; Separad, 1997 y Tremble et. al, 2000) que apoyan la idea de que el dedicar un tiempo sustancial a actividades físicas en las escuelas, puede traer beneficios en el rendimiento académico de los niños, e incluso sugieren que existen beneficios, de otro tipo, comparados con los niños que no practican deporte.

Mitchell (1994) realizó un estudio para investigar la relación entre la capacidad rítmica y el rendimiento académico en los primeros grados. Los resultados apoyaron una relación entre los logros académicos y las habilidades motoras de mantener un golpeteo constante.

Geron (1996), quien divulga en sus discusiones que la sincronización de los niños se encuentra relacionada positivamente con los logros en la escuela, específicamente en las matemáticas y la lectura. Los jóvenes que practican actividad adicional a la contemplada en los programas de formación en las escuelas tienden a mostrar mejores cualidades como un mejor funcionamiento del cerebro; en términos cognitivos, niveles más altos de concentración de energía, cambios en el cuerpo que mejoran la autoestima, y un mejor comportamiento que incide sobre los procesos de aprendizaje.

(Coche, 2002; Dwyer et. al, 1983; Separad, 1997; Tremble, Imán yWillms, 2000). Las cualidades del cerebro que se mejoraron se asociaron a la actividad física regular y consisten en el alto flujo de sangre que recibe el órgano, los cambios en los niveles hormonales, la asimilación de los nutrientes, y la mayor activación del mismo (Separad, 1997). Coche (2002) indica que "tres de los estudios presentados en la sociedad de neurología en el 2001, sugieren que el ejercicio regular puede mejorar el funcionamiento cognoscitivo y aumentar, en el cerebro, los niveles de las sustancias responsables del mantenimiento de la salud de las neuronas".

Lindar (1999) La función del cerebro puede también estar beneficiada indirectamente por la actividad física debido a la generación creciente de la energía a partir del tiempo que permanecen fuera del salón de clase; el incremento de los niveles de energía en esta situación puede disminuir la aberración de los niños en el salón, provocando mayores niveles de atención cuando regresan a recibir instrucciones utilizó un cuestionario para recopilar datos sobre la actividad física y el funcionamiento académico de 4.690 estudiantes, entre 9 y 18 años de edad, en Hong Kong. Ambas pruebas fueron

administradas por los investigadores en las salas de clase de los estudiantes. Cada uno de ellos terminó personalmente su cuestionario, clasificando su propia actividad física y rendimiento académico.

Después del análisis de los datos, los resultados demostraron una correlación positiva, pero baja (más para las mujeres que para los hombres), en la cual los estudiantes que perciben que hacen más actividad física reportan un mayor rendimiento académico.

En dos estudios realizados a largo y mediano plazo (reportados por Separad, 1984), se compararon estudiantes de Bailey de una escuela que ofrecía educación física por un intervalo de 1 a 2 horas al día, con otra que no ofrecía ningún programa parecido y por el contrario se concentraba en temas académicos. Después de 9 años, los integrantes de la escuela que realizaban educación física dieron muestras de mejor salud, actitud, disciplina, entusiasmo y funcionamiento académico que los integrantes de la otra escuela. El segundo estudio trabajó con una escuela primaria en Ariqueñ, SC. Las estadísticas mostraban a esta escuela en 25% por debajo del rendimiento académico de las restantes escuelas del distrito. La escuela decidió introducir un plan de estudios fuertes en artes (danza diaria, música, drama y artes visuales) y las estadísticas pasaron del 25% por debajo al 5% por encima en 6 años.

Pizarro, (1991). Para algunos autores, la noción relativa a que cuando se entregan a todos los alumnos las más apropiadas condiciones o ambientes de aprendizaje, éstos son capaces de alcanzar un alto nivel de dominio. Es básico entonces, definir lo que se entiende por Rendimiento Académico. *“una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación”*. El mismo autor (1978) ahora desde una perspectiva del alumno, define el Rendimiento Académico como la *“capacidad*

*respondiente de éste frente a estímulos educativos, susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos educativos pre-establecidos”.*

Himmel (1997) ha definido el Rendimiento Escolar o Efectividad Escolar como el “*grado de logro de los objetivos establecidos en los programas oficiales de estudio*” .

Gardner (1994). Ahora, la inteligencia escolar es un tema relativo a nuestro estudio en la medida que da cuenta de la operacionalización del concepto de Inteligencia en relación con el Rendimiento Escolar y con el fin de explicar, en parte, las diferencias en él.

## **DEPORTE COMPETITIVO**

Guardia (1977), quien opina que "el deporte, en sus manifestaciones como práctica para todos y como Deporte de Competencia, contribuye de manera esencial al desarrollo integral del ser humano. Asimismo la salud, agente indispensable en el bienestar del individuo y parte integrante de la calidad de vida, es, sin duda, uno de los grandes favorecidos de la práctica deportiva”. El deporte, afirma que la práctica de alguna actividad deportiva une a personas de distintas capas sociales, de diferentes grupos de la sociedad y diversos países en un cole En España los trabajos del Proyecto Europeo HELENA (227) nos muestran que los niños con 3 horas semanales de actividad física extracurricular durante 3 años mejoraron su condición cardiorrespiratoria, superando los valores de referencia para adultos. Además la actividad física ejerce efectos positivos en el desarrollo fisiológicos, psicológicos y en el bienestar de niños y adolescentes (104). Los estudios actuales defienden la importancia educativa del ejercicio en niños y adolescente para la adquisición y mantenimiento de los modelos, hábitos y conductas saludables (169) así como para el rendimiento académico de diferentes edades (52, 58, 59, 103,180) colectivo nacional; el deporte crea una conciencia común.

## **CONCLUSIÓN**

Hay evidencia de tipo teórica que nos indica que el ejercicio físico tiene una fuerte

influencia en factores que no se habían considerado anteriormente. Esto implica que la actividad deportiva puede considerarse un elemento central y fundamental en los programas de aprendizaje en niños con y sin dificultades de aprendizaje. Una vez más, solo una perspectiva sistémica bio-psico-social-ambiental del ser humano permite entender que las diferentes funciones fisiológicas y cognitivas están interrelacionadas y que cambios o modificaciones positivas en algunas de ellas van a repercutir en cambios y modificaciones en esferas diferentes del organismo humano. Hace muchos siglos, cuando planteaban que una mente sana podía existir en un cuerpo sano -y viceversa- los griegos tuvieron una visión holista del ser humano. Nuestra revisión evidencia que estaban por el camino adecuado y que éste es el que debemos recorrer en futuras investigaciones que pretendan desarrollar una intervención integral en la promoción, prevención y tratamiento de muchas patologías humanas.

## BIBLIOGRAFÍA

1. American Psicológica Association - APA (2000). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Washington: American Psicológica Association -APA.
2. Argentina en Movimiento. (2000). Hábitos deportivos de la población argentina. Investigación realizada por la Secretaría de Turismo y Deporte de la Nación, con el soporte calificado del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC).
3. Bredemeier, B. (1994). Children's moral reasoning and their assertive, aggressive, and submissive tendencies in sport and daily life. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 1-14.
4. Caracalla, V. y Caracalla, E. (1999). El judo en edades tempranas. Una propuesta de competición. Ponencia en el I Congreso sobre la actividad física y el deporte en la universidad. Universidad de Valencia. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
5. Cocked, A. (2002). Brain May Also Pump up from Workout. Disponible en: <http://www.neurosurgery.medsch.ucla.edu/whastnew/societyforneuroscience.htm>

6. Decís, J. (1995). Deporte, educación y sociedad: hacia un deporte escolar diferente. *Revista de Educación*, 306, 455-472.
7. Dwyer, T.; Sal es, J. F.; Brizar, L.; Lazaras, R. y Deán, K. (2001). Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children. *Pediatric Exercise Science*, 13, 225-238.
8. Geron, E. (1996). Intelligence of Child and Adolescent Participants in Sports. In *The Child and Adolescent Athlete* (Vol. 6). Oxford: Blackwell Science Ltd.
9. Gunter, M. (2002). Maturation, separation and social integration. Some developmental psychology aspects of childhood sports. *Prat Kinderpsychol Kinderpsychiatr*, 51, 298-312.
10. Gutiérrez, S. (1995). *Valores sociales y deporte*. Madrid: Editorial Gymnos.
11. Hanneford, C. (1995). *Smart Moves: Why Learning is Not All in Your Head*. Great Oceans Publishing.
12. Linder, K. (1999). Sport Participation and Perceived Academic Performance of School Children and Youth. *Pediatric Exercise Science*, 11, 129-144.
13. Linder, K. (2002). The Physical Activity Participation-Academic Performance Relationship Revisited: Perceived and Actual Performance and the Effect of Banding (Academic Tracking). *Pediatric Exercise Science*, 14, 155-170.
14. Massengale, J. (1979). The Americanization of School Sports: Historical and Social Consequences. *The Physical Educator*, 36, 2, 59-69.
15. Mitchell, D. (1994). The relationship between rhythmic competency and academic performance in first grade children. Doctoral Dissertation. Orlando, FL: University of Central Florida Department of Exceptional and Physical Education.
16. Separad, R.; Bolle, M.; Lavalle, H.; La Barre, R.; Jeque, J. y Rujie, M. (1984). Required physical activity and academic grades: A controlled study. In J. Marine y I. Valimaki (Eds.), *Children and Sport*. Berlin: Springer.
17. Shephard, R. (1997). Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children. *Pediatric Exercise Science*, 13, 225-238.
18. Teixeira, C. y Kalinoski, S. (2003). La importancia del deporte como factor social en las matrículas en escuelas deportivas de la administración pública de Pindamonhangaba -

Brasil. En e deportes, revista digital. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Año 9 - N°

19. Tremblay, M.; Inman, J. y Wills, J. (2000). The Relationship between Physical Activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12-Year-Old Children. *Pediatric Exercise Science*, 12, 312-324.

20. Tulsan, M. (1986). Martial arts training: A novel cure for juvenile delinquency. *Human Relations*, 39, 1131-1140.

21. Weiss, M. y Coppers, A. (1982). The influence of socializing on female collegiate volleyball players. *Journal of Sport Psychology*, 4, 267-279.

22. Washington, R. (2001). Organized sports for children and preadolescents. *Pediátricas*, 107,6 ,1459-62.