

NIÑOS ACTIVOS, ADULTOS SALUDABLES

Hola, ¿cómo están? En los últimos años, diversos organismos internacionales han encendido una señal de alerta frente a uno de los grandes desafíos de salud pública del siglo XXI: el sedentarismo. La inactividad física afecta a millones de personas en el mundo y se vincula directamente con el aumento de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las patologías cardiovasculares. La Organización Mundial de la Salud, advierte que mantenerse activo no es solo una opción de estilo de vida, sino un factor determinante para la salud y el bienestar a lo largo de toda la vida.

Sin embargo, este problema no comienza en la adultez. Sus raíces se encuentran mucho antes, en la infancia, una etapa clave donde se construyen los hábitos que acompañarán a las personas en su desarrollo. Tal como plantea el enfoque ecológico del desarrollo humano de Bronfenbrenner (1987), el entorno en el que crecen los niños, familia, escuela y comunidad, influye directamente en la adquisición de conductas, entre ellas, la relación con el movimiento y la actividad física.

Desde la perspectiva del desarrollo motor, el investigador David Gallahue (2007), sostiene que durante la infancia se construyen las habilidades motrices básicas y fundamentales, como correr, saltar, gatear, trepar, lanzar o mantener el equilibrio. Estas habilidades no solo permiten interactuar con el entorno, sino que constituyen la base para la participación futura en actividades físicas más complejas. Su planteamiento cobra especial relevancia cuando dice que un niño que no desarrolla adecuadamente estas competencias tiene más probabilidades de evitar la actividad física en etapas posteriores, generando un círculo de inactividad difícil de revertir.

En la misma línea, un artículo científico publicado por Stodden y otros autores, en el año 2008, proponen un modelo que vincula el desarrollo de las habilidades motrices con la actividad física y la percepción de competencia. Cuando los niños se sienten capaces de moverse con éxito, disfrutan más la actividad física y tienden a mantenerse activos. Por el contrario, la falta de habilidades puede generar frustración,

disminución de la participación y sedentarismo.

Pero el movimiento no solo impacta en lo físico. También cumple un rol esencial en el bienestar emocional y social. A través del juego y la actividad física, los niños liberan tensiones, regulan sus emociones y desarrollan habilidades sociales. El autor Lev Vygotsky en 1978, ya destacaba el valor del juego como una instancia fundamental para el aprendizaje y la construcción de relaciones, donde los niños no solo se expresan, sino que también aprenden normas, conductas de cooperación y autocontrol.

En este proceso, la familia cumple un papel insustituible. Los niños aprenden por observación e imitación, tal como lo plantea Bandura (1977) en su teoría del aprendizaje social.



Cuando los adultos incorporan la actividad física en su vida cotidiana, no solo promueven hábitos saludables, sino que también transmiten un modelo concreto y significativo. Salir a caminar, jugar en una plaza o andar en bicicleta en familia son acciones simples, pero profundamente influyentes. La escuela, por su parte, también tiene una responsabilidad clave. La educación física no debe limitarse a la ejecución de ejercicios, sino que debe generar experiencias positivas, inclusivas y significativas. Como señalan autores como Blázquez Sánchez (2013), el objetivo es que los estudiantes descubran el valor del movimiento, desarrollen su autonomía y construyan una relación duradera con la actividad física.

Promover una infancia activa no solo mejora la calidad de vida en el presente, sino que proyecta beneficios hacia el futuro. Invertir en movimiento es invertir en salud, en educación y en una sociedad más consciente de su bienestar.

En definitiva, fomentar la actividad física desde temprana edad es una tarea compartida, porque cuando un niño se mueve, no solo fortalece su cuerpo, si no que desarrolla habilidades, construye confianza y sienta las bases de una vida futura saludable y plena. Saludos. –

Pablo Jara Quinteros
 Profesor de Educación Física