

Análisis comparativo de la actividad física en edades escolares entre dos países de América del sur, Argentina y Colombia

Comparative analysis of physical activity at school ages between two countries from South America, Argentina and Colombia

Viviana Esther Suelta Guerrero

Universidad de Panamá, Panamá

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-6578-4913>

Correo electrónico: viviana-e.suelta-g@up.ac.pa

URL: https://revistas.up.ac.pa/index.php/punto_educativo/article/view/8356

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17451495>

Resumen

Este artículo compara la actividad física y deportiva de la población infantil de Argentina y Colombia, a partir de datos de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportes (ENAFyD) de 2009 y 2021. El estudio contrasta con la actividad física de Colombia, donde los niños y adolescentes pasaron 162 días en medidas preventivas obligatorias debido a la pandemia de COVID-19. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reporta problemas globales de sedentarismo, siendo Colombia el país con mayor número de casos. De esta manera, si se fomenta un estilo de vida activo contribuye a la prevención de enfermedades, reduce los costos de salud, aumenta la productividad y fortalece la participación ciudadana y la cohesión social. La actividad física es un componente crucial de una vida saludable, pero su prevalencia ha aumentado desde la revolución industrial. La transdisciplinariedad en la educación física facilita la creación de políticas públicas que incentiven estilos de vida saludables y entornos favorables para el bienestar colectivo.

Este artículo se basó en una comparación geográfica entre Argentina y Colombia con información secundaria y bibliografía especializada sobre la actividad física con diversos documentos académicos y estudios realizados por especialistas en desarrollo infantil integral, educación física y normas legales que regulan la actividad física en los dos países. El resultado de este análisis permitió establecer sistemáticamente que el desarrollo infantil con base al reforzamiento de la actividad física regular ha tenido avances; pese a esto, no se ha alcanzado los índices o minutos recomendados por la OMS. La cultura corporal es esencial en el funcionamiento vital del ser humano, sin embargo, el avance de la industria ha

traído como consecuencia la aparición de máquinas y automóviles que reducen la función muscular y por ende la actividad física.

Palabras clave: Actividad física, desarrollo, ser humano, estilos de vida activos.

Abstract

This article compares the physical and sports activity of the child population of Argentina and Colombia, based on data from the National Survey of Physical Activity and Sports (ENAFyD) of 2009 and 2021. The study contrasts with the physical activity of Colombia, where Children and adolescents spent 162 days in mandatory preventive measures due to the COVID-19 pandemic. The World Health Organization (WHO) reports global problems of sedentary lifestyle, with Colombia being the country with the highest number of cases. In this way, if an active lifestyle is encouraged, it contributes to the prevention of diseases, reduces health costs, increases productivity and strengthens citizen participation and social cohesion. Physical activity is a crucial component of healthy living, but its prevalence has increased since the industrial revolution. Transdisciplinarity in physical education facilitates the creation of public policies that encourage healthy lifestyles and favorable environments for collective well-being.

This article was based on a geographical comparison between Argentina and Colombia with secondary information and specialized bibliography on physical activity with various academic documents and studies carried out by specialists in comprehensive child development, physical education and legal norms that regulate physical activity in the two countries. . The result of this analysis allowed us to systematically establish that child development based on the reinforcement of regular physical activity has made progress; Despite this, the rates or minutes recommended by the WHO have not been reached. Body culture is essential in the vital functioning of the human being, however, the advancement of industry has resulted in the appearance of machines and automobiles that reduce muscle function and therefore physical activity.

Keywords: Physical activity, development, human being, active lifestyles.

Introducción

En el presente artículo se analizará de manera comparativa los hábitos deportivos y de actividad física realizados por la población infantil en la República Argentina y Colombia, a partir de los datos arrojados por las dos ediciones de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportes (ENAFyD), las de

2009 y 2021. Cabe mencionar que estos datos primarios elaborados por el Estado son los únicos existentes, al momento, a nivel nacional. Por ello, presento los aspectos metodológicos de ambas encuestas y, fundamentalmente, las variables de análisis en relación al tipo de actividades físicas y deportivas, el lugar y la frecuencia de realización de práctica y de no práctica de las personas encuestadas.

Y esta, a la vez se contrastará con la actividad física de Colombia, a través del estudio elaborado por (Harold Arévalo, 2020), En Colombia, desde el 24 de marzo hasta el 31 de agosto de 2020, los niños y adolescentes estuvieron 162 días en total aislamiento preventivo obligatorio por la pandemia por COVID-19, para establecer las consecuencias sobre la actividad física y el aumento peso.

Es de suma importancia, conocer el informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), donde declaró que a nivel mundial se están presentando problemas por el sedentarismo, pero en el caso de Colombia tiene cifras por encima de la media, dejando en alerta a las autoridades. La (Oms, 2021), presentó el primer informe sobre la situación en el planeta de la actividad física, dejando un preocupante panorama ya que considera que el sedentarismo es una pandemia silenciosa, que, al principio de la próxima década, va a dejar unos 500 millones de enfermos por falta de actividad física.

La Organización de las naciones unidas para la educación la ciencia y la cultura emitió la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte (cultura, 2015), y en su artículo 2, especifico que la educación física, la actividad física y el deporte pueden reportar una amplia gama de beneficios a las personas, las comunidades y la sociedad en general, siendo organizados, enseñados, dotados de recursos y llevados a la práctica aportan contribuciones específicas a una amplia gama de beneficios para las personas, las familias, las comunidades y la sociedad en general ya que mejoran la salud mental, el bienestar y las capacidades psicológicas al fortalecer la seguridad corporal, la autoestima y la confianza en uno mismo, disminuyendo el estrés, la ansiedad y la depresión, al aumentar la función cognitiva, y al desarrollar una amplia gama de competencias y cualidades, como la cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina, el trabajo de equipo, que contribuyen al éxito mientras se juega y se aprende y en otros aspectos de la vida.

La educación física, la actividad física y el deporte pueden acrecentar el bienestar y las capacidades sociales al establecer y estrechar los vínculos con la comunidad y las relaciones con la familia, los amigos y los pares, generar una conciencia de pertenencia y aceptación, desarrollar actitudes y conductas sociales positivas y reunir a personas de distinta procedencia cultural, social y económica en objetivos e intereses comunes.

A este tenor, un estilo de vida activo contribuye a la prevención de las enfermedades cardíacas, de la diabetes y del cáncer, así como de la obesidad, y contribuye en última instancia a la disminución de las

muertes prematuras. Reduce, además los gastos de salud, aumenta la productividad, y fortalece la participación ciudadana y la cohesión social.

La actividad física es un componente consustancial del acontecer de la vida saludable. Sin embargo, desde el inicio de la denominada revolución industrial y con mayor intensidad a partir de los años sesenta, se viene observando una reducción en las sociedades occidentales del nivel de actividad física que lleva asociado el sumatorio de una serie de comportamientos sedentarios. Los datos obtenidos en numerosos estudios muestran una tendencia clara en la evolución de las sociedades industrializadas hacia comportamientos caracterizados por largas permanencias sentados, generalmente realizando actividades de bajo gasto energético. Los cambios socioeconómicos y tecnológicos vividos por las sociedades a nivel mundial han generado una acelerada urbanización y la adopción de estilos de vida no saludables que conllevan al sedentarismo

Un tercio de la población mundial de 15 años o más realiza una actividad física insuficiente. Los estilos de vida sedentarios se están extendiendo por todo el mundo debido a la falta de espacios disponibles para hacer ejercicio, el aumento de las conductas sedentarias ocupacionales, como el trabajo de oficina, y la mayor penetración de los dispositivos de televisión y vídeo. En consecuencia, los problemas de salud asociados están aumentando. Un estilo de vida sedentario afecta al cuerpo humano a través de varios mecanismos. Las conductas sedentarias reducen la actividad de la lipoproteína lipasa, la glucosa muscular, las actividades del transportador de proteínas, perjudican el metabolismo de los lípidos y disminuyen el metabolismo de los carbohidratos, entre otras enfermedades disminuye el gasto cardíaco.

La literatura ha evidenciado que la actividad física trae beneficios para la salud y la calidad de vida y tiene efectos importantes en la reducción del riesgo de prevalencia e incidencia de la morbilidad y mortalidad, razón por la cual la Actividad Física se convierte en una estrategia de gran importancia para las diferentes organizaciones mundiales, nacionales y regionales que lideran y gestionan los procesos de promoción y prevención en salud y participan en el desarrollo de políticas públicas que respondan a los factores socioeconómicos y culturales de cada región. Como resultado, se han desarrollado múltiples declaraciones, programas, normas y principios, que buscan integrar hábitos saludables con respecto a la práctica adecuada y efectiva de la Actividad Física, como elemento fundamental para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

De esta manera han existido a lo largo de la historia entidades internacionales como la Federación Internacional de Medicina del Deporte (FIMS), el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM), el Centro de Control de Enfermedades de los Estados Unidos, la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la Red de Actividad Física de las Américas (RAFA) y la

Declaración de São Paulo para promover la Actividad Física en el mundo, han desarrollado esta propuesta a partir de la promulgación de Cartas y Declaraciones realizadas en conferencias internacionales.

Los comportamientos sedentarios actuales se manifiestan fundamentalmente en dos áreas vitales: por un lado, la disminución de la actividad física cotidiana (jugando en las calles, jardines y patios, y caminando o recorriendo trayectos cortos diarios, como ir a la escuela, a la universidad, al trabajo, al cine o al mercado) hasta niveles actuales cuantitativamente muy reducidos, y por otro, el incremento de las estancias prolongadas sedentarios generalmente inertes que ocupan cerca del 70% del tiempo diurno en niños y jóvenes.

El Dr. Rüdiger Krech, Director de Promoción de la Salud de la OMS, ha señalado, “la falta de actividad física es una amenaza silenciosa para la salud mundial y contribuye enormemente a aumentar las enfermedades crónicas. Necesitamos encontrar formas innovadoras de motivar a las personas a mantenerse más activas teniendo en cuenta factores como su edad, su entorno y su cultura. Hay que conseguir que la actividad física sea más accesible, asequible y agradable para todas las personas, porque de ese modo reduciremos considerablemente el riesgo de que padezcan enfermedades no transmisibles y mejoraremos la salud y la productividad de todos”.

El tipo y volumen de actividad física en edades evolutivas está influenciado por numerosos factores, entre los que se destacan los de tipo sociodemográfico, intrapersonal, interpersonal y ambiental. En diferentes trabajos se ha observado que la cantidad de ejercicio diario y las puntuaciones de test de condición física tienden a disminuir con la edad. En este sentido, la etapa escolar se consolida principalmente como el espacio de promoción de estilos de vida activos y favorecedores para la salud, porque en el colegio los escolares desarrollan la mayor parte de la condición física que inicialmente pueda ofrecer su constitución genética por eso es precisamente el colegio donde los niños y niñas han de adquirir conocimientos, hábitos, actitudes y criterios para mantener la condición física que van a poseer a lo largo de su desarrollo y posteriormente a la salud. La primera infancia es un período de rápido desarrollo físico y cognitivo y una época durante la cual se forman los hábitos del niño y los hábitos de vida familiar están abiertos a cambios y adaptaciones.

Para comparar la actividad física en niños escolares entre Argentina y Colombia, es importante considerar las diferencias y similitudes en la implementación de programas de educación física en ambas naciones.

La ley de educación Nacional (Argentina R. d., 2006) fue aprobada por el Congreso de la Nación el 14 de diciembre de 2006, constituyendo un paso fundamental en el proceso de recuperación de la educación para la construcción de una sociedad más justa. Así mismo, la Ley de Educación Nacional

establece en el artículo 3 que la educación es una prioridad nacional y se constituye en política de Estado para construir una sociedad justa, reafirmar la soberanía e identidad nacional, profundizar el ejercicio de la ciudadanía democrática, respetar los derechos humanos y libertades fundamentales y fortalecer el desarrollo económico social de la Nación.

En Argentina, el tramo de escolarización obligatoria se extiende por 14 años. En 2006 se establece la obligatoriedad de la secundaria superior y en 2015 se establece la obligatoriedad de la sala de 4 años del nivel inicial. Junto con Bolivia (Estado Plurinacional de), Brasil, Chile, Costa Rica, Ecuador, Honduras, México, Paraguay, Perú, República Dominicana, Uruguay y Venezuela (República Bolivariana de), forma parte del grupo de países latinoamericanos donde la educación media es obligatoria en toda la extensión del nivel. Toda la oferta de servicios educativos es regulada por el Estado. Las instituciones educativas pueden ser gestionadas por el Estado, por privados, por cooperativas y otras organizaciones de la sociedad civil. Las instituciones educativas que no son gestionadas por el Estado pueden recibir o no financiamiento proveniente del Tesoro nacional.

El plan Estratégico Nacional (Argentina, 2016 -2021), concibe a la educación “como un bien público y un derecho personal y social”, que constituye un pilar fundamental para la conformación de una sociedad más justa, equitativa, inclusiva y democrática. De esta manera impulsa la formulación de políticas educativas que contribuyan al desarrollo social, cultural, productivo y creativo del país, favoreciendo las resoluciones de problemas que hacen a la mejora en la calidad de vida de nuestra sociedad, como la reducción de la desigualdad y la erradicación de la pobreza. Como estrategia para avanzar hacia una concepción más amplia del aprendizaje para el siglo XXI, promueve la extensión del tiempo escolar destinado al deporte, a la educación física, a la recreación y a la educación artística, como obligatoria, en el marco de los valores del deporte, como lo son el fortalecimiento del desarrollo optimizando y haciendo partícipe de ella a toda la población de los distintos niveles educativos, para hacer toma de conciencia e importancia del cuidado.

En este apartado se citará las conclusiones emitidas por (Añasco, Pérez Rodríguez, & Silva, 2009) sobre la importancia de la actividad física en Argentina, esta aporta al desarrollo integral y armónico de todos los alumnos según sus posibilidades incidiendo en la constitución de su identidad al impactar en su corporeidad, entendiendo a esta como espacio propio y al mismo tiempo social que involucra el conjunto de sus capacidades cognitivas, emocionales, motrices, expresivas y relacionales.

Dentro de este acápite se mencionan las normas que regulan la actividad física en Colombia, puesto que el gobierno colombiano incentiva a las escuelas a priorizar la educación física a través de varias iniciativas y programas. Desde 1886, el gobierno ha estado involucrado en intervenciones relacionadas con

la salud pública, incluida la promoción de actividades físicas. Sin embargo, ha habido desafíos en la implementación de programas de educación física de calidad en las escuelas debido a factores como maestros no calificados y poca adherencia al currículo.

Colombia, con el fin de optimizar la Educación física desde tempranas edades a los escolares ha diseñado una serie de lineamientos curriculares sobre la Educación Física, Recreación y Deporte. De esta manera la elaboración participativa del currículo es un procedimiento que permite avanzar hacia la meta de la educación colombiana. Los lineamientos curriculares aportan elementos conceptuales para constituir el núcleo común del currículo de todas las instituciones educativas, fundamentar los desarrollos educativos hacia los cuales pueden avanzar y generar cambios culturales y sociales. (Nacional, 1996).

La educación física en más de un siglo de presencia en la escuela y la sociedad colombiana, ha construido imaginarios, prácticas, conceptos, organizaciones, modelos de enseñanza y aprendizaje que hoy se transforman en un contexto de globalización, diversidad, desarrollo tecnológico y tradición; diversidad del conocimiento y de nuevas sensibilidades; búsqueda de libertad individual y cultura democrática que influyen la perspectiva curricular hacia la atención de nuevas competencias humanas y apertura a una nueva visión del ser humano y de nación. La formación del ser humano no queda en manos exclusivas de la familia y la escuela bajo preceptos culturales prefigurados, sino que irrumpen nuevos fenómenos comunicativos, nuevos lenguajes que se superponen a las pautas de desarrollo tradicionales y hacen más complejos y diversos los aprendizajes y los sistemas de enseñanza.

En su historia como asignatura escolar ha recibido influencias de concepciones y prácticas pedagógicas, militares, religiosas, médico biológicas, psicológicas, deportivas, artísticas, recreativas y, en consecuencia, su enseñanza se ha desarrollado con diferentes modelos pedagógicos que expresan teorías y formas de organización a través de las cuales se han conformado los hábitos, prácticas, conceptos y representaciones que ha tenido y tiene hoy la sociedad colombiana sobre el particular.

Otros de los conceptos claves dentro de este documento es que son fines de la educación: El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos. Y otro es la formación para la preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

Ahora se abordará algunas teorías del aprendizaje en la educación física, donde visualizan al ser humano como un ser pluridimensional, lo que le implica a la educación abordar desde cada espacio curricular las acciones pertinentes para lograr un desarrollo oportuno y adecuado. Para el caso particular de este artículo, la educación física contribuye en el desarrollo de la dimensión corporal de los niños dentro y fuera del sistema educativo.

De acuerdo a los autores (Marlucio de Souza Martins, 2022) , afirman que las clases de educación física van más allá de actividades corporales y están asociadas a las dimensiones afectiva, cognitiva y social del ser humano y, en las cuales, a partir del desarrollo psicomotriz, se promueve la formación humana en valores que contribuyen para alcanzar el bien común. Por consiguiente, el papel del maestro en la primera infancia es fundamental en esta etapa, ya que es considerada como la más importante en la formación del ser humano. De acuerdo con (Jaramillo, 2007), el papel del educador en la Educación Infantil no consiste en transmitir contenidos al niño o la niña para que éste los aprenda como fruto de esa transmisión, sino en facilitar la realización de actividades y experiencias que, conectando al máximo las necesidades, intereses y motivaciones de los niños y las niñas, les ayuden a aprender y desarrollarse.

La educación física contribuye significativamente al desarrollo de habilidades motrices, cognitivas y socioemocionales. No se limita a la enseñanza de técnicas de movimiento, sino que también inculca valores fundamentales como el respeto, la solidaridad y la cooperación. Mediante la práctica deportiva y la actividad física regular, se promueve la excelencia personal, el descubrimiento de habilidades y la adopción de hábitos de vida saludables. La integración de conocimientos teóricos y prácticos, junto con avances científicos y tecnológicos, enriquece la experiencia educativa en este campo.

La educación física es una herramienta poderosa para la inclusión social y la formación ciudadana, ya que fomenta la cooperación y el respeto mutuo. La implicación de la familia y la comunidad en actividades físicas regulares y en la promoción de una nutrición adecuada es esencial. Además, la educación física fortalece la conciencia sobre la importancia del cuidado personal, la salud integral y la expresión a través del movimiento, contribuyendo al concepto de "Vivir Bien" y al fortalecimiento de la identidad cultural.

La educación física se interrelaciona con otras disciplinas académicas, como las ciencias, las artes y las humanidades, para proporcionar una educación comprensiva y activa. Esta interconexión fomenta la adopción de dietas equilibradas y el cuidado del cuerpo, así como la expresión creativa y emocional a través del ejercicio. Los estudiantes aprenden a valorar su identidad física y a gestionar su tiempo libre de manera

productiva mediante actividades lúdicas, deportivas y ejercicios físicos, lo que contribuye a su bienestar general.

Las corrientes modernas en educación física varían desde la educación físico deportiva hasta la socio motricidad, que pone énfasis en la interacción social mediante el movimiento. Estos enfoques incluyen la educación en habilidades motrices, la psicomotricidad y la promoción de la salud y el bienestar en distintas poblaciones y entornos, incluyendo el aire libre y el turismo activo. La educación física es, por lo tanto, un campo adaptable y en constante actualización que responde a las necesidades educativas y sociales contemporáneas.

La educación física es fundamental en la formación de ciudadanos conscientes y comprometidos con el mejoramiento de su entorno hacia un ideal. La promoción de la salud integral implica cultivar una cultura de prevención y la participación activa de la comunidad. La transdisciplinariedad en la educación física facilita la creación de políticas públicas que incentiven estilos de vida saludables y entornos favorables para el bienestar colectivo. La colaboración con disciplinas como las ciencias naturales y sociales amplía el aprendizaje y refuerza la cohesión social.

El educador de educación física es esencial en la planificación e implementación de un currículo que promueva aprendizajes integrados y de alta calidad. La clase de educación física se convierte en un espacio óptimo para el desarrollo de competencias y conocimientos, donde se estimula la convivencia armónica, la apreciación de la diversidad y la autonomía personal. Así, se contribuye a la formación de estudiantes saludables, conscientes de la importancia del autocuidado y preparados para llevar una vida activa y equilibrada.

Así las cosas, el maestro de educación física en la primera infancia, al desarrollar las actividades, proporciona una gran variedad de beneficios para desarrollo físico, mental y social de los niños; además brinda distintas oportunidades para adquirir aptitudes características de ciudadanos con confianza en sí mismos y socialmente responsables. En este sentido, la educación física en la primera infancia debe ser divertida, constante, espontánea y natural, siendo parte esencial de su desarrollo integral, aspectos que deben ser tenidos en cuenta por los maestros en el desarrollo del currículo, las actividades deben ser estructuradas y caracterizadas por la modalidad del ejercicio, la carga en el estímulo (frecuencia, intensidad y duración), el descanso, la adaptación, la progresión y mantenimiento e individualización del niño.

En 2015, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), menciona que la educación física es la única asignatura del currículo académico que se encarga de promover los conocimientos y competencias necesarias para el desarrollo motor grueso y la promoción

de la actividad física en los escolares. Tanto el desarrollo motor grueso, como la actividad física, son de suma importancia para que los niños y adolescentes tengan un desarrollo integral saludable, involucrando aspectos físicos, emocionales y sociales como lo expresan los autores (Alejandra Orona Escápita, 2022) en su estudio.

Metodología: Este artículo se basó en una comparación geográfica entre Argentina y Colombia con información secundaria y bibliografía especializada sobre la actividad física. Se realizó un análisis de diversos documentos académicos y estudios realizados por diferentes especialistas en los temas de desarrollo infantil integral, educación física y normas legales que regulan la importancia de fortalecer la actividad física en los dos países, así como también de documentos producidos por los ministerios de Educación nacionales.

Explicando la situación general, podremos comprender un poco la situación nacional de los dos países en comparación, según la OMS, el 81 % de los adolescentes, junto con el 27,5 % de los adultos no alcanzan los niveles de actividad física recomendados, esto en un mediano y largo plazo va generar problemas, no solamente para su salud, sino para las familias y personas que los rodean, además que tendrá implicaciones, no solamente en los servicios de atención, sino en la economía mundial, debido a la gran cantidad de enfermos que se pueden derivar por el sedentarismo.

Cómo es de suponerse, además que asimismo lo detalla la autoridad mundial, los pacientes en mayor medida tendrán patologías como la hipertensión, diabetes, incluso padecimientos mentales como la depresión. Agrega que los países con mayor músculo financiero serán los que más sufrirán los embates de estas personas, pues representarán al menos del 70 % del gasto del presupuesto nacional para la atención en salud. No obstante, se declara que existen otros factores sociales y hasta culturales, los cuales dificultan el acceso para realizar actividades físicas y por consiguiente se estimula el sedentarismo.

Lo preocupante para Colombia, soportan los datos más recientes que se tienen, que precisamente fue en los que se basó la Organización Mundial de la Salud para alimentar sus estimaciones, es que el porcentaje de exceso de peso entre menores de 5 años supera el promedio mundial, solamente para tomar una referencia.

Es importante agregar que la cifra de inactividad en adolescentes, refiriéndose a los jóvenes entre 11 y 17 años, está entre el 80 % y 90 %, que, aunque está en la media a nivel mundial, es una cifra bastante alta. Pero es más preocupante aún la situación con los adultos, pues el 39 % de los colombianos y el 49 %

en el caso de las mujeres, son inactivos físicamente, superando en más de 10 puntos porcentuales el promedio mundial que contiene la Organización Mundial de la Salud.

En cuanto a Argentina, se analizó la encuesta Nacional de actividad física (Deporte, 2021), centrada sobre la práctica de actividades físicas y deportivas. Se planteó el objetivo de identificar y describir con precisión las actividades físicas y deportivas que realizan actualmente las personas en Argentina, indagando sobre la frecuencia, el lugar, las motivaciones, las dificultades y las características de esas prácticas.

El porcentaje fue efectuado a través del Programa PASCAL de la Universidad de San Martín, mediante el procedimiento IVR, el cual es un sistema que, mediante mensajes de voz, interactúa con tu cliente y permite automatizar procesos y servicios de tu centro de contactos. que tiene como unidad de muestreo a teléfonos celulares particulares de Argentina. El público objetivo estuvo constituido por todas las personas mayores de 16 años residentes en la República Argentina. La encuesta fue autoadministrada y por vía telefónica. El cuestionario tuvo una duración promedio de entre 8 y 15 minutos.

En la edición de 2009 se constataba que las personas de menor edad registraban porcentajes más altos de práctica de actividad, el cual iba disminuyendo conforme la edad aumentaba. Así, en el rango de 18 a 24 años, el 57,8% sostenía haber realizado alguna actividad; en el rango de 25 a 34 años esta proporción descendía cinco puntos porcentuales, alcanzando el 52,6%; caída similar que se confirmaba con el 47,7% que realizaba actividad física en el rango de edad de 35 a 49 años. El descenso se hacía más pausado en relación al rango de edad de 50 a 65 años, al bajar solo al 45,8%. En el último rango –66 años y más la caída alcanzaba el 40,9%.

Durante el período abarcado por la ENAFyD 2021 se observó una leve proclividad a que las personas de menor edad hayan hecho más deporte y actividad física que las de mayor edad. Aquí se observa un punto de regularidad entre la primera y la segunda edición de la ENAFyD. De los cuatro rangos etarios analizados, en tres hay más personas que hacen deporte y actividad física que personas que no hacen, y solo entre los mayores de 50 años, esa orientación se invierte (42,2% que hicieron versus 57,8% que no). Al igual que en 2009, en 2021 se confirma que quienes más deporte y actividad física dijeron hacer son los más jóvenes (56,8% entre los de 16 a 29 años si practican), seguidos por quienes tienen entre 30-39 años (56%) y luego por los de 40-49 años (50,9%).

Estas proporciones pueden inferirse partiendo del mayor tiempo destinado al trabajo en los rangos etarios más adultos, que por ende le quita a la práctica deportiva, y la disposición asignada al entrenamiento deportivo en espacios educativos y recreativos en el caso de los rangos más jóvenes. Asimismo, revela la necesidad imperante de desarrollar acciones en pos de generar una oferta más democrática e inclusiva para

las/los adultos mayores, que atienda su salud y bienestar al tiempo que habilite nuevos espacios de sociabilidad y encuentro.

En el caso de la ENAFyD 2021, la temporalidad que se usó en la encuesta tuvo la pandemia de COVID-19 como el eje central. Primeramente, se debe destacar que la pandemia afectó, limitó y condicionó de manera significativa las prácticas y conductas sociales e individuales, de lo que no se exceptúa el deporte y la actividad física, que en algunos casos fue suspendido. Frente a la pregunta de si habían realizado actividad física o practicados deportes desde el inicio del COVID-19, el 50,9% de los/las encuestados/as dijo que sí. Lo que equivale a decir que la mitad de las personas hizo algún tipo de actividad física o deporte en un lapso aproximado de un año y medio (de marzo 2020 a julio/agosto de 2021, cuando se realizó esta encuesta).

La virtualidad extendida por la pandemia dio apertura a una supuesta democratización de posibilidades y accesos, y propició que muchas personas se volcaran a la práctica física en línea, doméstica e individual. De hecho, el gobierno argentino también se adecuó a estas estrategias e impulsó videos en vivo y clases guiadas por streaming con atletas federados/as, profesionales del Centro de Nacional de Alto Rendimiento Deportivo (CeNARD) y referentes del deporte como parte de la campaña #Entrena Desde Casa, con el objetivo de garantizar la salud mental y ofrecer un espacio de ejercitación física.

La ENAFyD 2021 también deja ver de modo novedoso el incremento de la danza y el baile (17,5%), la musculación (15%) y otras actividades realizadas mayormente en gimnasios privados como el CrossFit (11,5%) y el spinning (5%). La pandemia de COVID-19 afectó y reconfiguró, simultáneamente, los espacios destinados a la sociabilidad y a la práctica física y deportiva. Estas reconfiguraciones sustanciales impactaron en los datos de la última edición de la ENAFyD. Las personas consultadas destacaron los espacios “libres” y no concebidos específicamente para la práctica de deporte y actividad física, como son los espacios públicos (plazas, calles, parques, etc.) y los hogares. Luego, y a diferencia de la ENAFyD 2009 donde tenían mucho más protagonismo, vendrían las instalaciones deportivas privadas y públicas, y en menor medida los clubes. Conjuntamente, la ENAFyD acentuó que en la actualidad las personas muestran una variación de los lugares de práctica, producto de la pandemia, generando menor actividad en los espacios públicos (por las restricciones en la circulación) y mayor actividad dentro de los hogares. Si bien está aún por verse si estas tendencias colectivas y temporales impulsadas por el COVID-19 se terminan afianzando e instalando, en algunos casos, no quita la responsabilidad del Estado en seguir desarrollando e invirtiendo en garantizar la disposición y acceso democrático a lugares de práctica.

En definitiva, la Republica de Argentina, de acuerdo a estos resultados, preservar el espacio público y adecuarlo para la actividad física y deportiva, debe y deberá ser un compromiso compartido entre todos

los niveles del Estado, comenzando por los municipios y las comunas. Junto con ello, resulta necesario continuar apoyando (con asistencia, formación legal y administrativa, asignación de subsidios y demás) a los clubes sociales y deportivos, de barrio y de pueblo, por sus fines, por su historia y por el valor social que han tenido y tienen en nuestro imaginario, en la cultura popular y en la vida pública de la ciudadanía del país.

En cuanto a las cifras de actividad física en Colombia, se tomó el estudio de (Harold Arévalo, 2020), donde usaron una metodología por encuesta de comportamiento, con el objetivo de obtener una muestra representativa de una realidad autorreportada, como insumo para el análisis de las realidades que han vivido los niños durante el período del aislamiento obligatorio preventivo es de un inobjetable valor al confirmar, con cifras claras, algunas de las conclusiones que se dan como verdaderas sin que estén avaladas en una medición.

Dado que la encuesta planteó comprender los comportamientos de la población general, en este caso, y quienes respondieron lo hicieron de manera voluntaria, ellos constituyen la población de muestreo. En Colombia, a partir de datos generados por el DANE, un número de 7 millones de personas tienen hijos entre 1 mes y 17 años, que son el objeto de esta investigación. Para que la muestra tenga un nivel de confianza aceptable decidimos un margen de error inferior al 5%, con lo que la muestra por millón de personas debe aproximarse a 150 formularios, lo cual da un total de 1.050 respuestas mínimas para garantizar la confianza de los resultados.

De esta forma se distribuyeron un número de 10.000 encuestas para alcanzar un índice de respuestas del 10% que garantizara completar las 1.050 de la muestra. En total fueron verificadas 1.139 encuestas. Este tipo de muestra es válida como estudio piloto, lo cual quiere decir que los resultados y su respectivo análisis no tienen un carácter definitivo y sus limitaciones están especialmente circunscritas a la realidad socioeconómica de la muestra y a la localización geográfica de los encuestados, quienes en una amplia mayoría se encuentran en ciudades capitales.

Los resultados obtenidos son producto de una tabulación en porcentajes de las cinco opciones brindadas en cada pregunta. No obstante, los datos obtenidos son concluyentes y rotundos, concretamente en el evidente incremento de las actividades sedentarias y el decrecimiento de la actividad física en los niños como consecuencia del confinamiento. Los resultados y su interpretación se convierten en un insumo destacado para continuar los estudios e investigaciones sobre las consecuencias de las determinaciones gubernamentales ante la llegada del nuevo coronavirus COVID-19 en la población de niños y adolescentes en Colombia.

El estudio se condujo al período de aislamiento obligatorio, que produjo que el 75.2% de los niños no logaran sumar los minutos recomendados de actividad física, que el 82.8% superaran el tiempo de 60 minutos recomendados diariamente frente a dispositivos electrónicos y que el 44% se subiera de peso. La encuesta tuvo un importante nivel de confianza, exploró la realidad del comportamiento de los niños durante el período de cuarentena que completó en Colombia 162 días y permitió obtener resultados que pueden convertirse en indicadores para el diseño de estrategias orientadas a lograr que los niños puedan tener acceso a mejores oportunidades de formación, conocimiento y educación sobre la importancia de incluir comportamientos de cuidado en su entorno, lo cual implica generar procesos pedagógicos orientadores para padres de familia y profesores, de manera que se logre inducir a los niños desde la infancia en la importancia de incluir conductas saludables en su vida cotidiana.

Se requiere elaborar estrategias educativas más eficaces que acompañen la realización de actividad física. Desde los entornos educativos se debe priorizar la apropiación de estilos de vida para el cuidado de la salud de manera que se posible sembrar en los niños conductas saludables que puedan mantenerse en su futura edad adulta. A pesar de estos desafíos, los dos países han elaborado estrategias para mitigar el desánimo de realizar actividad física en los menores no han sido suficiente, sigue existiendo un nivel muy bajo de desempeño físico en los infantes de los países comparados, y con ello un aumento en diferentes enfermedades como las mencionadas en los estudios analizados.

El gobierno colombiano ha realizado esfuerzos para promover la actividad física a nivel nacional, con los programas de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS), (Lukas K. Gaffney, 2018), donde involucró con éxito a un gran número de población en la actividad física y condujo a mejoras significativas en la salud. Al enfatizar la importancia de la educación física dentro de los entornos escolares, el gobierno tiene como objetivo fomentar transformaciones en cómo las personas entienden sus cuerpos y movimientos, promoviendo estilos de vida más saludables.

El resultado de este análisis permitió establecer sistemáticamente que el desarrollo infantil con base al reforzamiento de la actividad física regular ha tenido importantes avances en los últimos 10 años; sin embargo, no se ha alcanzado los índices o minutos recomendados por la OMS, como lo han señalado diferentes estudios y autores.

Conclusiones

Es necesario establecer programas de intervención educativa pertinentes y efectivos que impacten en la mejora de las habilidades motrices fundamentales y aumentar los niveles de actividad física en los niños,

para lo cual se requiere una importante participación de los gobiernos, las instituciones educativas y la familia.

Concluiremos del análisis y la verificación de la información que nos encontramos ante un inminente episodio de poca participación de la actividad física en toda la población infantil, provocando a niños y niñas un estancamiento en su desarrollo integral ya que la educación física, la recreación y los deportes apoyan dos núcleos de la inteligencia corporal: el control de los movimientos físicos propios y la capacidad para manejar objetos con habilidad. El juego abre ventanas del ser para el cultivo de emociones fundamentales en el aprendizaje de la convivencia como la confianza y la aceptación del otro en su legitimidad. Nos lleva a ámbitos fantásticos e imaginativos en donde uno se abandona en el personaje que determina el juego.

La recreación y los deportes también ofrecen múltiples oportunidades para aprender a compartir, proceder de acuerdo con normas, valorar el hecho de participar, disfrutar los triunfos y aprender las lecciones que encierran las derrotas. Pero, ante todo, para descubrir las bondades y las exigencias del trabajo en equipo que conduce a crecer juntos y a lograr metas comunes.

En las intervenciones analizadas de actividad física, se encontró que las actividades al aire libre se asocian con mejores resultados para aumentar los niveles de actividad física, aunque las actividades estructuradas también pueden ser claves. Por otra parte, parece necesario capacitar a los maestros para planear actividades físicas de mayor intensidad, en lugar de solo juegos activos, así como también brindar oportunidades de juego al aire libre.

La actividad física no consiste solamente en realizar deportes u otras actividades planificadas, sino que incluye todos los movimientos o gestos cotidianos. El hecho de que una persona se movilice, se traslade o efectúe lo que hacemos en el día, es lo que significa hacer ejercicio o ejercitarse. La persona que es activa en su rutina del día a día es la que ejerce, como profesores, médicos, abogados, etc. "Trabajan al aire libre, por eso sus músculos reciben más sangre que un oficinista, que va directo al trabajo y cambia de persona ocupando la fuerza que necesita".

Se debería hacer ejercicio dos o tres veces por día, no solo una vez. El ejercitarse no significa simplemente algo eficaz, sino que los deportes ocurren en un ambiente estimulante artísticamente configurado. Entonces, se puede decir que la cultura corporal es esencial en el funcionamiento vital del ser humano, sin embargo, el avance de la industria ha traído como consecuencia la aparición de máquinas y automóviles que reducen la función muscular, por lo cual mandan una señal al organismo de que disminuya

su capacidad de reserva metabólica. Por esto, el cuerpo tiende al sedentarismo en su diseño corporal. Por todo ello, es fundamental, hacer actividad física, puesto que el organismo necesita realizar un mínimo de movimientos.

Referencias bibliográficas

- Alejandra Orona Escápita, S. J.-A.-L.-D. (2022). Educación física, desarrollo motor y actividad física en preescolares. *Revista de Educación Física*, 11(1). doi:<https://orcid.org/0000-0001-7182-3977>
- Añasco, A., Pérez Rodríguez, M., & Silva. (mayo de 2009). La Educación Física en la normativa provincial. (b. d. Bibhuma, Ed.) *Memoria academica*, 1 -11. Obtenido de https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.8179/ev.8179.pdf
- Argentina, M. d. (2016 -2021). ARGENTINA: Enseña y Aprende Plan Estratégico Nacional. Argentina.
- Argentina, R. d. (2006). *Ley de educación nacional*.
- cultura, L. O. (2015).
- Deporte, M. d. (2021). *Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte*. Estudio Social, Argentina. Recuperado el 6 de Julio de 2024, de https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2021/06/encuesta_nacional_1.pdf
- Harold Arévalo, M. U. (2020). Impacto del aislamiento preventivo obligatorio en la actividad física diaria y en el peso de los niños durante la pandemia por SARS-CoV-2. *Colombiana de Cardiología*, 589 - 596 . doi:<https://doi.org/10.1016/j.rccar.2020.09.003>
- Jaramillo, L. (2007). Concepciones de infancia. *Instituto de estudios superiores de educacion universidad del norte*(8), 108 -123.
- Lukas K. Gaffney, O. D. (2018). La implementación de una intervención nacional de actividad física en Colombia. *Revista de Actividad Física y Salud*, 16(6), 430 - 436. doi:<https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0183>
- Marlucio de Souza Martins, S. P.-B.-Á.-C. (2022). Las teorías del aprendizaje en la educación física para la primera infancia: una perspectiva colombiana. (3), 213 -228. doi:<https://doi.org/10.29181/2594-6463-2022-v6-n3-p213-228>

Nacional, M. d. (1996). Lineamientos curriculares. Obtenido de <https://bibliotecadigital.usb.edu.co/server/api/core/bitstreams/35dbc824-2492-4430-928d-555a3465aa52/content>

Oms. (2021). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. Obtenido de <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/349729/9789240032194-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>