

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Desarrollo del deporte en niños de preescolar

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física

Autor:

Christian Aponte Guerrero

Tumbes, 2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Desarrollo del deporte en niños de preescolar

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (miembro)

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (miembro)

Tumbes, 2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Desarrollo del deporte en niños de preescolar

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido
y forma

Christian Aponte Guerrero (Autor)

Dra. Fabrizia del Águila Allain de Rojas (Asesora)

Tumbes, 2022



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

En Tumbes, a los treinta días del mes de julio del año dos mil veintidós, se reunieron sincrónicamente a través de Google Meet, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva, el Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo y un representante del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana el Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: **“Desarrollo del deporte en niños de preescolar”**, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **CHRISTIAN APONTE GUERRERO**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **18**.

Por tanto, **CHRISTIAN APONTE GUERRERO**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva
Presidente del Jurado
DNI N° 25772336

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Secretario del Jurado
DNI N° 00230120

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas
Vocal del Jurado
DNI N° 43852105

Desarrollo del deporte en niños de preescolar

INFORME DE ORIGINALIDAD

21 %	20 %	1 %	3 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	18 %
2	Submitted to Universidad Europea de Madrid Trabajo del estudiante	1 %
3	www.somospadres.com Fuente de Internet	1 %
4	deporteentucolegio.wordpress.com Fuente de Internet	<1 %
5	www.babysparks.com Fuente de Internet	<1 %
6	arribasalud.com Fuente de Internet	<1 %
7	de.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
8	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
9	www.eluniversal.com Fuente de Internet	<1 %



Dra. Fabrizia del Aguila Allain de Rojas
Asesora
Código Orcid: 0000-0001-9694-0192

10 www.consumoteca.com <1 %
Fuente de Internet

11 www.ibe.unesco.org <1 %
Fuente de Internet

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dra. Fabrizia del Aguila Allain de Rojas
Asesora

Código Orcid: 0000-0001-9694-0192

ÍNDICE

RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN.....	10
CAPITULO I.....	12
BENEFICIOS DE LOS DEPORTES PREESCOLARES.....	12
1.1. DESARROLLO SOCIAL Y BENEFICIOS.....	12
1.2. IDEAL PARA SU BIENESTAR.....	12
1.3. CONOCER NUEVOS AMIGOS	13
1.4. AUMENTANDO SU AUTOESTIMA.....	13
1.5. CONSTRUYENDO FAMILIARIDAD CON EL DEPORTE Y ATLETISMO..	13
CAPÍTULO II.....	14
DEPORTE Y DESARROLLO INFANTIL	14
2.1. EFECTOS DEL EJERCICIO EN LA COMPETENCIA MOTORA, LA COMPETENCIA PERCIBIDA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR.....	15
2.2. DEPORTE Y DESARROLLO INFANTIL.....	17
2.3. ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PRESCOLAR.....	21
2.4. DESARROLLO PERSONAL DE LOS NIÑOS A TRAVÉS DEL DEPORTE ..	28
2.4.1. Valores docentes.....	29
2.4.2. Para madres y padres.	30
2.4.3. Deporte infantil y aprendizaje	32
CONCLUSIONES.....	37
RECOMENDACIONES	38
REFERENCIAS	39

RESUMEN

Las habilidades sociales son cruciales para el desarrollo de la socialización en el ser humano, por lo que se debe permitir que los niños aprendan a conocer y establecer normas de convivencia desde los primeros años para poder tener un ambiente de armonía e intercambio de conocimientos, ideas y comunicación. El presente estudio analiza los elementos que deben tenerse en cuenta en los niños para mantener el desarrollo de las habilidades sociales. También describe cómo la educación física puede mejorar y aumentar las habilidades sociales a través de las actividades deportivas. Además, se analizan los aportes de los trabajos de investigación, se presentan las definiciones teóricas y se hacen algunas recomendaciones que ayudarán a los niños a desarrollar estas habilidades.

Palabras claves: Educación física, habilidades sociales, niño.

ABSTRACT

Social skills are crucial for the development of socialization in human beings, so children must be allowed to learn to know and establish rules of coexistence from the earliest years in order to have an environment of harmony and exchange of knowledge, ideas, and communication. The present study analyzes the elements that must be taken into account in children to maintain the development of social skills. It also describes how physical education can improve and increase social skills through sports activities. In addition, the contributions of the research work are analyzed, theoretical definitions are presented and some recommendations are made that will help children develop these skills.

Keywords: Physical education, social skills, child.

INTRODUCCIÓN

La realidad problemática muestra que las tasas de obesidad están aumentando en niños en edad preescolar, como consecuencia de la disminución de la actividad física. Miles de niños pasan varias horas por día en entornos preescolares formales, pero se sabe poco sobre los niveles de actividad física de los niños en preescolares. Se observa en diversos contextos que los niños tienen acceso a las tecnologías y pasan mayor tiempo en el uso de ellas, por lo cual es preocupante el poco ejercicio y las limitadas actividades físicas que ejecutan. En ese sentido el presente trabajo de investigación monográfica ha formulado la siguiente interrogante: ¿Cómo se desarrolla la actividad física en los niños? Para responder a ella parte del análisis de los documentos que hablan sobre los beneficios de las actividades físicas. Luego presenta un conjunto de características de los ejercicios físicos y del deporte en el nivel preescolar.

La justificación señala que existe importantes necesidades de investigación relacionadas con la actividad física en niños de 3 a 5 años. Las necesidades de investigación en efectos sobre la salud, patrones de actividad física, intervenciones y políticas, desarrollo en el sistema educativo y familiar. Las principales necesidades de investigación incluyen identificar los efectos de la actividad física sobre la salud, los efectos de la actividad física sobre el desarrollo de un peso saludable, los efectos de la actividad física sobre el aprendizaje y el comportamiento, y las implicaciones para la salud del comportamiento sedentario. La presente monografía ayuda a comprender este fenómeno desde la perspectiva teórica, el cual actualiza diversos datos, a pesar que la bibliografía es escasa.

Según la investigación, hay evidencia que sugiere que participar en clubes deportivos tiene un impacto positivo, que se debe en parte a un aumento en la actividad física. Este incremento no es en detrimento de otras actividades deportivas, sino que lo complementa. En las áreas urbanas, donde los niños tienen oportunidades limitadas para participar en actividades físicas fuera de los clubes deportivos, los efectos son más pronunciados. Además, hay una disminución de las actividades sedentarias como ver la televisión. Sin embargo, la experiencia de practicar deportes en un club tiene múltiples facetas y la información disponible para explorar todos los aspectos es limitada. Los niños que participan en clubes deportivos tienen el desafío de tomar la iniciativa y planificar, ejecutar y lograr

metas significativas. También aprenden a cooperar con otros niños en un equipo, lo que puede traducirse en mejores habilidades de trabajo en equipo en otras áreas de la vida y podría ser un factor que contribuya a la reducción de los problemas con los compañeros. La participación en clubes deportivos a menudo también incluye competencias. Triunfar en una competencia puede reforzar la confianza en sí mismo de un niño, mientras que perder, a pesar de los posibles efectos negativos sobre la autoestima, puede proporcionar lecciones valiosas para sobrellevar la situación. En consecuencia, los próximos estudios deben investigar los métodos por los cuales las actividades deportivas pueden afectar el desarrollo de habilidades y desentrañar las diferentes vías a través de las cuales este efecto puede operar.

CAPITULO I

BENEFICIOS DE LOS DEPORTES PREESCOLARES

¿Debería inscribir a su preescolar en deportes y actividades deportivas? Aunque involucrar a su hijo en deportes a una edad temprana puede parecer un poco temprano, en realidad hay muchos beneficios. Considere participar en actividades deportivas con su hijo en un parque si no cree que esté preparado para competir con otros niños pequeños. Participar en actividades deportivas al aire libre también puede ser muy divertido y es crucial para el crecimiento de su niño en edad preescolar.

1.1. DESARROLLO SOCIAL Y BENEFICIOS

Es poco probable que su hijo entienda todas las reglas del fútbol o el baloncesto a esa edad. Dicho esto, pueden comenzar a aprender las versiones más básicas de estas reglas, lo que puede ser muy importante para su desarrollo social y emocional. Los juegos de cualquier tipo son especialmente importantes para los niños de tres a cinco años. Seguirán las reglas, tomarán turnos, colaborarán con otros y aprenderán a ganar y perder cuando comiencen a jugar. Los deportes pueden ayudar a su hijo a aprender estas lecciones importantes de manera divertida.

1.2. IDEAL PARA SU BIENESTAR

Su hijo se beneficiará mucho de su salud y desarrollo físico jugando y corriendo fuera. Los niños pasan cada vez más tiempo dentro de la casa, lo que reduce su capacidad para desarrollar la fuerza, el equilibrio y la coordinación. El tiempo libre puede fortalecer el sistema inmunológico de un niño y tiene muchos otros beneficios.

Investigaciones recientes sugieren que demasiado tiempo adentro también está teniendo un efecto en la visión de los niños y una de las principales causas de miopía en niños pequeños.

1.3. CONOCER NUEVOS AMIGOS

Las actividades deportivas preescolares no se enfocan en la competencia o la victoria y la derrota. Se trata de dar a su hijo la oportunidad de jugar y aprender con los demás. Una excelente manera de conocer a otros niños de su edad y hacer amigos es participar en un deporte con ellos. Es una excelente manera de hacer amigos también. Desde el enriquecimiento preescolar hasta las ligas recreativas y los equipos de viaje, estas amistades pueden durar años en algunos casos.

1.4. AUMENTANDO SU AUTOESTIMA

Decenas de estudios han demostrado cómo el deporte afecta la autoestima de un niño. Incluso a una edad muy temprana, dar a su hijo la oportunidad de jugar y competir con otros puede tener un impacto significativo en su confianza. No habrá muchos campeonatos, tiroteos u otros momentos intensos en los deportes preescolares, pero habrá muchas oportunidades para animar, chocar los cinco y divertirse con otros niños. Es bueno para los padres y los niños.

1.5. CONSTRUYENDO FAMILIARIDAD CON EL DEPORTE Y EL ATLETISMO

Aunque no todas las personas o familias valoran los deportes, siguen siendo una parte importante de la cultura estadounidense. Las personas pueden conocer a otros, comunicarse y establecer relaciones duraderas al jugar, mirar y hablar sobre deportes. En algunas situaciones sociales, los niños que no están familiarizados con los deportes o que no tienen confianza en jugar o hablar sobre ellos pueden sentirse un poco fuera de lugar. No es necesario darles ese conocimiento y experiencia, pero puede ser muy beneficioso.

Los programas deportivos preescolares brindan a sus hijos un entorno seguro y de baja presión para que aprendan primero sobre los deportes y cómo jugar en grupos. Los niños pueden concentrarse en jugar y divertirse porque a una edad tan temprana casi no hay presión para ganar. Es crucial asegurarse de que su hijo participe en actividades físicas a una edad temprana, ya que aumenta la probabilidad de que permanezca activo a medida que crece.

CAPÍTULO II

DEPORTE Y DESARROLLO INFANTIL

Hoy en día, muchos niños no practican deportes debido a que están en los medios digitales. investigaciones sobre el uso de medios de pantalla por parte de los niños en edad preescolar. Muchos investigadores investigan el uso de dispositivos digitales y su relación con el juego y la actividad física de los niños de 2 a 6 años. La investigación proporciona nueva información sobre las razones por las que los niños de diferentes edades utilizan varios dispositivos digitales. Además, se investigarán las percepciones y preocupaciones de los padres sobre los efectos del uso de los medios de pantalla en la actividad física, la salud y el bienestar de los niños, como la duración y la calidad del sueño. El uso de medios de pantalla ha sido

Debido a la tecnología y el sedentarismo, el deporte preescolar sigue siendo una necesidad cada vez mayor en todo el mundo. En las últimas décadas, un número cada vez mayor de niños pequeños y preescolares se han visto obligados a participar en deportes y actividades físicas organizadas. Además, la cantidad de programas patrocinados por la comunidad y con fines de lucro dirigidos a este grupo ha aumentado. (Fraisier, 2018).

La edad ha cambiado, así como la comprensión de lo que es una edad "adecuada" para comenzar con el deporte. Actualmente, se ha encontrado una correlación positiva entre la actividad física y la mejora de las habilidades motoras, los marcadores de salud cardiovascular, la salud psicosocial y la reducción de la adiposidad. (Timmons, 2018) y los primeros años de la infancia se consideran un período especialmente crucial de la vida porque es donde se desarrollan los comportamientos y hábitos saludables, como la actividad física.

Con el fin de contrarrestar la existencia sedentaria, la OMS ha elaborado recomendaciones sobre la actividad física, la conducta sedentaria y el sueño de los menores de cinco años. A pesar de ello, hay controversia sobre si los menores de edad deberían hacer ejercicio. No menos importante porque el deporte infantil tiene tensiones inherentes. Por un lado, se cree

que el deporte es beneficioso porque fomenta valores y normas morales, salud y educación. Por otro lado, la participación de los niños en deportes como algo que puede dañar a los niños ha sido objeto de crecientes investigaciones. (Anderson, 2017).

El interés por la actividad física (AP) y la educación preescolar está aumentando, pero parece haber menos investigación centrada en las actividades deportivas para niños pequeños. Por lo tanto, los editores alientan la presentación de documentos sobre el tema de la participación de niños pequeños y preescolares en deportes organizados, programas con fines de lucro y actividades físicas desde una variedad de perspectivas temporales, geográficas, metodológicas y temáticas. Algunas preguntas interesantes sobre los trabajos presentados son: ¿Es demasiado pequeño para que los niños participen en deportes? ¿Quiénes obtienen beneficios de practicar deportes a temprana edad? ¿Los derechos de los niños son violados por la participación deportiva temprana? ¿Cómo afecta la digitalización de la infancia la participación deportiva y física de los niños? (Gunner, 2019)

2.1. EFECTOS DEL EJERCICIO EN LA COMPETENCIA MOTORA, LA COMPETENCIA PERCIBIDA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

En las últimas tres décadas, la obesidad infantil ha aumentado del 6,5 % al 16,9 % en todo el mundo, lo que se debe en parte a la falta de actividad física. (Saldivar, 2018). La falta de actividad física causa una baja condición cardiovascular, y la obesidad aumenta el riesgo de hipertensión e hipercolesterolemia durante la infancia y contribuye al desarrollo de enfermedades crónicas como la hipertensión y la diabetes en la edad adulta..

Los niños pequeños y los niños de bajos niveles socioeconómicos son particularmente más propensos a ser sedentarios, por lo que la actividad física es fundamental para prevenir y reducir la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. Los años preescolares (de 4 a 5 años) también se han identificado como un momento crucial para fomentar hábitos de vida saludables, lo que podría ayudar a los niños a evitar la obesidad y las enfermedades crónicas a medida que envejecen. Sin embargo, pocos estudios han examinado los efectos de las intervenciones de actividad física en esta población en general y en las poblaciones desatendidas en particular.

Los estudios de intervención sobre los cambios curriculares que fomentan la actividad física en los niños en edad preescolar no han llegado a una conclusión definitiva. Algunos estudios muestran un aumento significativo en la actividad física entre los grupos de intervención y control, mientras que otros no han encontrado diferencias entre los grupos. Las intervenciones tradicionales de la actividad física, así como las intervenciones habilitadas por la tecnología como los juegos de ejercicios, han demostrado inicialmente mejorar algunos aspectos de la competencia motora. (MSC).

La investigación también ha sugerido que la adquisición tardía de MSC en la primera infancia podría estar relacionada con un nivel bajo de actividad física en niños en edad preescolar. Los entornos escolares pueden mejorar la salud de los niños en edad preescolar, pero la mayoría de los estudios empíricos se han llevado a cabo en guarderías. Por lo tanto, una gran prioridad de investigación ha sido la implementación de intervenciones de actividad física apropiadas para el desarrollo y atractivas para niños en edad preescolar en entornos escolares.

Es completamente posible que su hijo tenga un deseo innato de participar en deportes o actividades específicas. Se recomienda comenzar considerando estas inclinaciones, así como la edad, el nivel de madurez y las capacidades personales de su hijo..

Los niños de dos a cinco años están desarrollando sus habilidades físicas fundamentales en una etapa de desarrollo. Sin embargo, son demasiado jóvenes para participar en la mayoría de los deportes organizados. Es importante tener en cuenta que los niños de esta edad que participan en deportes organizados no necesariamente tienen mayores posibilidades de sobresalir atléticas en el futuro.

En lugar de actividades estructuradas, se recomienda con frecuencia que los niños de este rango de edad participen en juegos libres no estructurados. Correr, saltar, nadar y jugar a la pelota son ejemplos de juegos físicos de este tipo.

2.2. DEPORTE Y DESARROLLO INFANTIL

La importancia de las habilidades cognitivas en la predicción del éxito socioeconómico es ampliamente reconocida, particularmente en relación con el rendimiento académico. Pero recientemente, ha habido un enfoque creciente en las habilidades no cognitivas, incluida la resiliencia emocional y el comportamiento, como determinantes del éxito socioeconómico. Además, la buena salud es un requisito previo fundamental para el logro educativo y profesional. La investigación en economía del desarrollo y epidemiología ha demostrado consistentemente que la base para el éxito tanto en salud como socioeconómico se sienta temprano en la vida. A pesar de una vasta literatura que explora el papel de los sistemas de educación y salud en la configuración de la salud, la educación y el comportamiento de los niños, la importancia de las actividades extracurriculares en el desarrollo infantil sigue sin comprenderse bien.

El deporte es una de las actividades extraescolares más favorecidas por los niños. Según (Alianza Nacional para el Deporte Juvenil, 2017), alrededor del 65% de los niños en todo el mundo participan en actividades deportivas. Aunque el 55 % de los niños participa en deportes juveniles, la cohorte alemana analizada en este estudio muestra un porcentaje ligeramente superior: aproximadamente el 70 % de los niños de entre 6 y 14 años practican actividades deportivas. Además, numerosos gobiernos proporcionan importantes fondos públicos para apoyar estas actividades.

Aunque los deportes se disfrutan ampliamente como actividad de ocio, existe una falta significativa de información empírica sobre la asociación entre la participación deportiva y el desarrollo de los niños. Investigaciones anteriores, realizadas principalmente en los campos de la psicología y la pediatría, han priorizado la influencia que tienen los deportes en el bienestar físico y mental de los niños. (Strong, 2015) Proporcionan un resumen de la gran literatura en este campo. Ejemplos de estudios más recientes son (Morrow, 2016) en un estudio observacional, los investigadores descubrieron que adherirse a los niveles de actividad física sugeridos por las pautas nacionales e internacionales produce importantes beneficios para la salud. Aunque el estudio examinó principalmente los resultados de la aptitud física, hay muchos otros ejemplos en esta extensa literatura, como un estudio experimental de una intervención de actividad física en la escuela (Meyer, 2017) la investigación ha confirmado el impacto positivo del deporte en el desarrollo óseo de los niños. Si bien los estudios sobre la correlación entre el deporte y la educación se han

concentrado en gran medida en la influencia de las actividades deportivas entre los estudiantes de secundaria y los adolescentes, hay un estudio reciente que se destaca (Sabia, 2016), se han realizado investigaciones sobre los efectos del recreo y la educación física en el desarrollo educativo de los niños de primaria. Si bien se ha establecido firmemente la conexión entre la participación en los deportes de la escuela secundaria y el éxito en áreas como la educación, las relaciones sociales y el avance profesional, el proceso subyacente detrás de esta correlación sigue sin estar claro (Rees, 2018), el impacto de los deportes en el éxito académico y profesional de las personas sigue siendo incierto. Los estudios han demostrado que el efecto en las calificaciones de los estudiantes universitarios es insignificante y solo hay una ligera mejora en sus aspiraciones educativas. Como tal, la pregunta de cómo y cuándo los deportes ejercen su influencia en el éxito de los individuos en estas áreas sigue sin respuesta.

Al examinar esta indagación, es imperativo tener en cuenta que la buena salud, la educación y las habilidades emocionales y conductuales adquiridas durante la infancia refuerzan su avance más adelante en la vida y, por lo tanto, pueden aclarar algunos logros socioeconómicos posteriores. Debido a esto, es interesante explorar si la práctica de deportes a una edad temprana puede influir en la salud, la educación y el comportamiento de un niño. En consecuencia, analizamos los efectos de la práctica deportiva durante la educación infantil y primaria sobre los resultados vinculados a estas áreas.

Nuestro enfoque se centra en la participación de niños de 3 a 10 años en clubes deportivos. Estos clubes son las principales instituciones responsables de organizar actividades deportivas para niños. Mientras que las actividades escolares están altamente organizadas, los deportes juveniles se organizan principalmente a través de clubes, ya sea para el ocio o la competición.

El papel de las escuelas en la provisión de actividades deportivas extracurriculares es mínimo. Si bien la educación física es obligatoria por ley y está incluida en el plan de estudios obligatorio, otras actividades deportivas que ofrecen las escuelas son poco frecuentes. Enfatizar la participación deportiva en clubes, frente a la actividad física general que puede consistir en juegos y deportes no estructurados, tiene el beneficio de definir claramente sus objetivos y contenidos. Sin embargo, todavía existe una amplia gama de actividades y entornos que los niños pueden encontrar cuando participan en clubes

deportivos. Como tal, la participación en clubes deportivos actúa como una dirección social como se describe en (Gunner, 2019).

El alcance de este documento no abarca la resolución de esta variación. Además, la participación autoinformada en clubes deportivos puede ser menos susceptible al sesgo de informe que la actividad física autoinformada en general. El sesgo de informe para la actividad física autoinformada en general puede ocurrir si los padres que responden a estas preguntas quieren presentarse como responsables y cariñosos y, por lo tanto, informan niveles socialmente deseables de actividad física. También es digno de mención que la cantidad informada de actividad física fuera de los clubes deportivos es similar entre los niños que participan en clubes deportivos y los que no.

Dentro de este segmento, expondremos nuestra definición del efecto causal de la participación en clubes deportivos en el desarrollo de los niños, deliberaremos sobre los supuestos que sustentan nuestras estrategias de identificación y presentaremos las diversas tácticas empíricas a nuestra disposición.

El impacto causal de la afiliación a un club deportivo en la salud, la educación y el comportamiento de un niño es la disparidad en el resultado de un niño que participa en un club deportivo con regularidad y el mismo niño que no lo hace. Es importante tener en cuenta que la participación en clubes deportivos puede abarcar una amplia gama de actividades y puede impactar al niño a través de varios mecanismos. Si bien este documento no explora los mecanismos subyacentes, analiza las actividades asociadas con la participación en clubes deportivos y las actividades contrafactuales, actividades en las que los niños se involucran menos cuando participan en clubes deportivos.

La actividad física mejora la salud mental, física y cognitiva. Además, la actividad física regular durante la infancia tiene efectos beneficiosos a largo plazo en el estilo de vida de los adultos, incluida la reducción del riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión, la enfermedad de las arterias coronarias y el accidente cerebrovascular. Como resultado, la directriz canadiense de AP para niños en edad preescolar sugiere que los niños de 3 a 6 años deben participar en al menos 180 minutos de actividad física de cualquier intensidad y avanzar hacia al menos 60 minutos de PA moderada a vigorosa (MVPA) por día para lograr beneficios para la salud..

El porcentaje de niños en edad preescolar que cumple con las recomendaciones de actividad física mencionadas anteriormente es relevante para los investigadores y los profesionales de la salud pública. Los acelerómetros pueden usarse como una herramienta objetiva para facilitar y mejorar la precisión del monitoreo de la actividad física, superando las limitaciones de los datos auto informados de los niños y la posibilidad de sesgo de memoria en los informes indirectos de padres o maestros. En comparación con el podómetro, el acelerómetro puede proporcionar datos sobre la cantidad total de actividades diarias y el patrón de actividades diarias. Según las directrices actuales de actividad física, estas actividades se consideran más importantes para lograr beneficios para la salud. Como resultado, los acelerómetros se han convertido en cada

Como resultado, es su responsabilidad supervisar la actividad física, deportiva o deportiva preescolar. Las instituciones educativas se han enfocado especialmente en la gestión deportiva básica en el preescolar. Introducir deportes básicos en el preescolar tiene como objetivo mejorar el desarrollo físico de los niños y establecer una base desde la cual los niños más talentosos serán seleccionados y dirigidos hacia deportes que puedan practicar de manera recreativa, profesional o aficionado. (González, 2018)

Aunque las nuevas tecnologías han mejorado la eficiencia de las personas, han disminuido la actividad física, lo que ha reducido el estado de salud del país, especialmente de los niños. (Daza, 2018)

Es importante destacar que los estudios de salud han demostrado que la falta de actividad física de las personas ha disminuido su esperanza de vida. Los niños que no hacen ejercicio tienen más probabilidades de desarrollar deformidades posteriores como pies planos, columna vertebral hiper curvada (mala postura escoliótica, cifótica y lordótica) y obesidad. La actividad mejora la salud general y reduce el riesgo de enfermedad y la progresión de enfermedades como diabetes tipo 2, obesidad y enfermedades cardiovasculares. (Pérez, 2019)

reduciendo significativamente el dolor y otros síntomas asociados. El dolor crónico, las restricciones físicas estrictas y la falta de actividad, pero el movimiento regular es mejor que una población sedentaria. La Organización Mundial de la Salud (2016) informa que el

número de personas obesas en el mundo se ha duplicado desde 1980. En 2014, había más de 1.900 millones de personas con sobrepeso, de los cuales más de 600 millones eran obesos (el 13% de la población adulta), y 41 millones de niños (de hasta cinco años) eran obesos o tenían sobrepeso.

2.3. ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PRESCOLAR

El deporte es sin duda uno de los mayores inventos humanos, gracias a su amplio alcance, popularidad sin igual y fundamento de principios positivos. Es una poderosa herramienta que derriba todas las barreras, permitiéndonos sentirnos bien con nosotros mismos tanto mental como físicamente. Además, el deporte tiene grandes beneficios para los niños, ya que desarrollan habilidades físicas, hacen nuevos amigos, se divierten y aprenden a ser parte de un equipo. Además, aprenden sobre deportividad y juego limpio, lo que aumenta su autoestima, entre otros beneficios.

Si bien es indiscutible que el deporte contribuye significativamente a mejorar el desarrollo físico y mental de los niños, los beneficios del deporte se extienden mucho más allá de este aspecto fundamental. Las ventajas que los niños pueden obtener e interiorizar a través del deporte son muchas, revelando el verdadero esplendor de la actividad.

Se pueden enumerar muchas razones por las cuales los deportes y el acondicionamiento físico preescolares son importantes, así como las razones por las cuales las familias, los niños y los padres deben involucrarse en programas de deportes y acondicionamiento físico para sus hijos. Sin embargo, hay tres razones que son realmente cruciales.:

Los deportes no son todo. Algunos deportes son solo juegos para pasar el tiempo sin sentido. Los deportes pueden ayudar a un niño a llegar a la edad adulta con una mayor probabilidad de ser feliz y saludable. Ayuda a despertar el interés de los niños en la actividad física y los anima a explorar una amplia gama de opciones atléticas. En lugar de enfocarse en un deporte que puede gustar o no, introduce a los niños a los deportes de una manera que probablemente descubran muchos favoritos, lo que aumenta la probabilidad de que continúen en forma a medida que crecen.

Es una manera de que los padres sean deliberados. Muchas cosas influyen en los niños de hoy, y a edades más tempranas que nunca. Como padres, es fundamental dar la máxima importancia a la salud y el bienestar físico. Si no lo hacen, las actividades menos saludables

serán las más importantes. Los padres deben mostrar a sus hijos que el estado físico es importante cuando hay oportunidades para influir positivamente en las elecciones saludables de sus hijos.

Los niños comienzan a aprender muy pronto. Durante mucho tiempo, los estudios han demostrado que gran parte de la base sobre la que se paran los niños se establece en los primeros años de vida. Están aprendiendo y preguntando constantemente. No hacen preguntas constantemente para poner a prueba nuestra paciencia; en cambio, desean saber y descubrir cosas nuevas. Debemos aprovechar esto de la manera más positiva posible, como el desarrollo temprano de hábitos saludables. Permita que exploren los deportes y el estado físico.

Los niños pueden beneficiarse mucho de los deportes. Tiene un efecto positivo en su bienestar físico y mental, rompe barreras en las escuelas, une a las personas y les permite expresarse, divertirse y lograr grandes cosas. El deporte es una herramienta valiosa que puede complementar su educación tradicional y capacitarlos para aprender, desarrollarse y crecer de la manera correcta. Hay una variedad de deportes que puedes practicar.

Los niños pueden aprender a nadar desde los dos años de edad, y a medida que avanzan en la escuela primaria y secundaria, tendrán la oportunidad de participar en una variedad de deportes diferentes, a nivel recreativo o competitivo. Los niños que demuestran una aptitud física y una pasión por los deportes competitivos pueden ingresar a los programas de la escuela, pero necesitan acceso a entrenadores calificados, instalaciones de entrenamiento y orientación nutricional.

El contacto físico y el juego son los principales medios por los cuales un niño se relaciona con el mundo. Mediante el uso de sus manos, los niños pueden recoger y examinar objetos, obteniendo una mejor comprensión de su entorno. Correr y la sensación de falta de aire también brindan una sensación estimulante que los niños aprenden a disfrutar. A medida que los niños participan en estas actividades, naturalmente desarrollan principios clave como el trabajo en equipo, la amistad y la importancia de divertirse. Estas experiencias ayudan a formar conexiones neuronales que juegan un papel importante en el desarrollo emocional e intelectual de un niño.

Cuando los niños se convierten en adolescentes, los deportes pueden empezar a jugar un papel más importante en sus vidas gracias a la aparición de equipos escolares. Aunque algunos niños pueden sentirse naturalmente atraídos por estos equipos, es posible que otros no muestren el mismo nivel de entusiasmo. En algunos casos, un niño puede incluso perder completamente el interés por los deportes, lo que puede preocupar a los padres que valoran la actividad física como un medio para mantenerse saludable.

Es crucial examinar cómo se pueden presentar los deportes como un aspecto continuo de la vida que se extiende más allá de los equipos escolares y las ligas juveniles.

No se puede subestimar la importancia de inculcar la pasión por los deportes en los niños, entonces, ¿por qué una parte considerable de nuestra juventud se desinteresa de los deportes? Antes de los trece años, aproximadamente el 70 por ciento de los niños eligen retirarse de los deportes organizados. Además, con la amplia gama de deportes disponibles, parecería que hay algo para los intereses de cada niño. A pesar de esto, algunos niños son incapaces de descubrir un deporte que resuena con ellos.

El problema de que los niños se sientan presionados a practicar deportes que no les interesan tiene varias causas posibles. Uno de ellos es la forma en que se presentan los deportes a los niños. Algunos pueden sentirse obligados a practicar un deporte que no se alinea con sus intereses o habilidades, mientras que otros pueden sentirse obligados a especializarse en un solo deporte, lo que puede crear restricciones físicas y sociales si desean participar en múltiples actividades.

Es importante recordar que los músculos, ligamentos y tendones requieren períodos de descanso, especialmente en actividades de alto impacto como correr, lanzar y patear. No se debe pasar por alto que los niños necesitan hacer una pausa en los deportes para poder seguir disfrutándolos en el futuro.

Un problema subyacente frecuente entre estas dificultades es nuestro descuido ocasional del hecho de que los niños son, de hecho, niños. Aunque es fundamental enseñarles virtudes como la perseverancia y el compromiso, también hay que tener en cuenta que la infancia es una época de pura dicha en la vida humana. Esta libertad permite a los niños profundizar en

su entorno, explorar sus curiosidades y, en última instancia, desarrollar una variedad de intereses que pueden disfrutar durante toda su vida.

A un ritmo vertiginoso, un niño puede pasar por varios pasatiempos y pasiones, lo que a veces hace que los padres sientan que están criando a un diletante. Sin embargo, como adultos, a menudo olvidamos la libertad que poseen los niños para explorar los maravillosos caprichos y fantasías que traen alegría a los sentidos. Es posible cultivar esta encantadora curiosidad al mismo tiempo que se inculcan importantes valores de dedicación y perseverancia.

Animar a su hijo a incluir naturalmente el ejercicio en su rutina diaria requiere una combinación de factores, como dar un buen ejemplo, participar juntos en actividades deportivas, hacerlo agradable y promover la motivación en lugar de la coerción.

Predicar con el ejemplo

Es importante tener en cuenta que los niños son notablemente perceptivos y tienden a asimilar su percepción del mundo a partir de la observación de sus padres. Si bien esto puede ser ventajoso en ciertos aspectos, como aprender habilidades cruciales para la vida, también puede ser un inconveniente. Todos hemos escuchado el dicho familiar "haz lo que digo, no lo que hago". Si conduce imprudentemente o deja la cocina desordenada, es muy probable que su hijo imite su conducta en el futuro.

Si pasa sus días descansando en el sofá, mirando televisión, es probable que su hijo no vea la importancia del ejercicio en la vida. Es crucial mostrar el valor de los deportes a su hijo participando en ellos.

Existen numerosos enfoques para demostrar el vínculo que uno puede establecer con los deportes, y muchos de ellos pueden resultar ventajosos tanto para usted como para su hijo. Una sugerencia es inscribirse en un equipo de fútbol después de sus horas de trabajo o simplemente salir a correr. Otra opción es apuntarse a una membresía en un gimnasio cercano o desempolvar una vieja raqueta de tenis o patines de hielo. Hay una variedad de deportes disponibles, como el baloncesto, el fútbol y el béisbol, que ofrecen oportunidades para la participación informal, según la investigación de Durant (2017).

Es fundamental que los padres enseñen a sus hijos a andar en bicicleta, y que lo lleven un paso más allá andando en bicicleta junto a ellos. Esto podría ser tan fácil como un paseo tranquilo por la acera, o tan atrevido como navegar por un terreno boscoso en una bicicleta de montaña. Además, se puede lograr que su hijo conozca los aspectos fundamentales del baloncesto preescolar comprando un aro de baloncesto y enseñándole los conceptos básicos. Si los entrenamientos en el gimnasio son más su estilo, es beneficioso llevar a su hijo con usted y buscar ejercicios atractivos para que participen.

Como padre, es común presentar a sus hijos sus deportes favoritos. Pero a medida que pasa el tiempo, es importante observar de cerca a su hijo y determinar si se está divirtiendo. Es posible que el deporte que amas no despierte su interés, y eso es perfectamente aceptable. Esté abierto a aceptar esto y esté listo para explorar opciones alternativas. Experimente exponiéndolos a una variedad de deportes y observe si naturalmente gravitan hacia alguno de ellos.

Aquí hay algunas maneras de hacer que los deportes sean divertidos para los niños:

1. Haga sus propios mini juegos con deportes.

A modo de ilustración, suponga que está participando en un partido de baloncesto con su hijo de cinco años. Observa que obtiene placer lanzando la pelota tan alto como puede y luego persiguiéndola antes de que toque el suelo. Había anticipado que a estas alturas ya habría adquirido la habilidad de tirar canastas desde la línea de tiros libres, pero parece que esta aspiración no está llegando a buen término.

En lugar de obligarlo a abandonar sus actividades placenteras, anímelo a canalizar su creatividad. Juntos, pueden diseñar un minijuego personalizado que sea agradable para ambos. Intente establecer desafíos, como contar cuántas veces puede soltar y atrapar una pelota. Alternativamente, podría crear su propio marcador de hitos. Este enfoque refuerza la noción de que los deportes deben anticiparse y disfrutarse por sí mismos.

2. Haga que su hijo invite a sus amigos a practicar deportes juntos.

Jugar con amigos es una manera fantástica para que los niños desarrollen una pasión por un deporte que aman, ya que disfrutan interactuando y jugando entre ellos.

Considere cómo puede mejorar su hogar para acomodar los intereses de su hijo. Tal vez haya una cancha de fútbol cerca que su hijo pueda utilizar, o tal vez su jardín sea adecuado para jugar fútbol o béisbol. Si tiene acceso a bosques o áreas arboladas, incluso podría construir senderos para que su hijo los explore. Otra opción es instalar un aro de baloncesto en la entrada de su casa, ya sea en el suelo o pegado al costado de su casa.

Tener su casa como un centro para su hijo y sus amigos crea una atmósfera especial e inolvidable cuando participan en actividades deportivas.

3. Manténgase positivo sobre los deportes: no deje que la decepción se muestre.

Es seguro asumir que ningún menor querría defraudar a ningún adulto. Por esta razón, es crucial mantener una actitud positiva y edificante hacia los deportes en todo momento. Sonreír con frecuencia y evitar los sentimientos negativos son esenciales para prevenir la creación de presiones indebidas y asociaciones negativas en torno al deporte en cuestión. En última instancia, es importante evitar cualquier sentimiento de decepción o desilusión por parte del niño hacia sus padres o entrenador.

Una forma de expresar apoyo a alguien que ha participado en un evento deportivo es usar frases como "Parece que la pasaste muy bien hoy" o "Lo más importante es que lo diste todo y lo disfrutaste". Estas simples declaraciones ayudan a transmitir la idea de que los deportes pueden servir como una fuente de alivio del estrés en lugar de una causa de estrés adicional en la vida de uno.

4. Recuerde que los niños tienen períodos de atención cortos.

No se debe suponer que permanecerán comprometidos con una sola tarea durante un período prolongado de tiempo. Los niños tienden a perder interés en actividades que se prolongan más allá de cierto punto.

Para mantener a su hijo comprometido y entretenido, es importante mezclar las cosas de vez en cuando. En lugar de planificar un partido de tenis riguroso que podría durar horas, establezca un objetivo claro y asegúrese de que no se convierta en una tarea tediosa para su hijo. Si nota que se desinteresan o muestran signos de fatiga, es hora de cambiar las cosas e intentar una actividad diferente o cambiar el ritmo.

Los mejores deportes para niños en edades específicas

El disfrute de los deportes para los niños varía a medida que crecen y maduran. Para los bebés y niños pequeños, el tiempo de juego es una oportunidad crucial para el desarrollo de sus habilidades motoras, por lo que es imperativo proporcionarles juguetes que faciliten este crecimiento. Entre las edades de uno y tres años, un triciclo es una excelente manera de introducirlos en la alegría del movimiento y el entretenimiento autopropulsado.

Una vez que un niño ha superado sus primeros años de desarrollo, es esencial identificar deportes que sean adecuados para su grupo de edad. Es importante tener en cuenta que ciertos deportes son más apropiados para rangos de edad específicos.

Durante el período de tres a cinco años, inscribir a su hijo en deportes organizados puede no ser una opción práctica. Sin embargo, existen numerosas oportunidades para participar en diversas actividades que promueven la actividad física y el juego. Utilice su creatividad e incorpore diversos juegos como lanzar y patear pelotas, jugar a las cartas, jugar al escondite y correr para asociar el ejercicio con el disfrute.

Aproveche esta oportunidad para familiarizar a su hijo con varios deportes en los que podría participar más adelante. Introducir el esquí, el baloncesto, el swing o marcar un gol son métodos productivos para generar su entusiasmo por estas actividades.

Las categorías de los juegos son importantes para inculcar a un niño un sentido de curiosidad y aprendizaje decidido. Cuando un niño participa en una actividad de juego estructurado, está aprendiendo cómo reconocer patrones y alcanzar una meta preestablecida de la manera más eficiente o efectiva. Por el contrario, el juego no estructurado se trata de aprender a crear desde cero y explorar posibilidades.

¿Está buscando ayudar a los niños y estudiantes a aprender cómo resolver problemas, trabajar hacia una meta individual o colectiva, o mejorar la escucha activa? Las actividades de juego estructuradas son ideales para desarrollar estas habilidades. Esta categoría de juego también es útil para reforzar la confianza de los niños, fomentar la resiliencia y aprender a cooperar dentro de un equipo y desarrollar habilidades de comunicación más fuertes.

El juego no estructurado construye cualidades importantes como la imaginación, la creatividad y la empatía. El juego libre les permite a los niños disfrutar de una sensación de libertad y control, permitiéndoles cometer errores en un ambiente libre de presión. Esta categoría de juego puede ayudar a un niño tímido a aprender a expresarse con mayor claridad, a aprender a pensar sobre sus pies y a abordar la resolución de problemas desde una perspectiva "fuera de la caja".

Tanto el juego estructurado como el no estructurado son importantes para el bienestar y el crecimiento de los niños. Una dieta de juego sana y equilibrada tendrá el mismo enfoque en ayudar al niño a desarrollar habilidades de pensamiento lógico y creativo.

¿Cómo puede saber si debe usar una actividad estructurada o no estructurada? Simplemente piense en cuáles son las fortalezas y debilidades de sus alumnos o grupos de edad, y deje espacio para mejorar ambas.

En todo momento durante el juego, los niños deben estar completamente inmersos y encontrar recompensa en la actividad de aprendizaje. Si los niños pierden el enfoque, puede ser el momento de cambiar a un tipo diferente de actividad, por ejemplo, una actividad no estructurada si se aburren o completan el objetivo de una actividad estructurada.

2.4. DESARROLLO PERSONAL DE LOS NIÑOS A TRAVÉS DEL DEPORTE

Las investigaciones muestran que el deporte tiene un gran potencial para brindar desarrollo personal, pero para que eso suceda, el deporte debe proporcionarse de ciertas maneras y asegurarse de que, cuando sea apropiado y posible, las oportunidades de crecimiento se incorporen a nuestra práctica.

Esta sección cubrirá las últimas ideas en esta área tan importante y ofrece consejos e ideas para ayudarlo a entrenar de una manera más integral.

Después de todo, para la gran mayoría de los niños, el deporte no conducirá a la fama y la fortuna, pero podría proporcionarles un gran peldaño hacia la edad adulta y un amor permanente por la actividad física.

La práctica de deportes puede promover el crecimiento físico y mental de los niños. Es importante incluir la actividad física como parte regular de la vida diaria. La exposición temprana a los deportes puede beneficiar a los niños de múltiples maneras, particularmente en actividades orientadas a grupos que mejoran la interacción e integración social. Además, la participación en deportes puede contribuir a mejorar la agudeza mental y cultivar un estilo de vida saludable en la edad adulta, ya que es probable que persistan los hábitos que aprendemos durante la niñez.

Practicar deportes proporciona una multitud de ventajas para la salud. Al examinar los aspectos psicológicos y de la personalidad, las actividades deportivas, en particular las realizadas en grupo, facilitan el desarrollo de la autoestima social del niño al tiempo que imparten la importancia de adherirse a las normas establecidas.

También hay que tener en cuenta las capacidades físicas y mentales del niño a la hora de determinar el deporte o la actividad más apropiados. Para los niños que son más introvertidos o vacilantes, se recomienda que participen en un deporte que requiera interacción con sus compañeros para prosperar. Por el contrario, un niño que es más activo y enérgico puede beneficiarse de un deporte individual como el tenis, que puede mejorar sus habilidades de atención y concentración.

El tema del ejercicio físico y su impacto en el bienestar de los niños, así como de los adolescentes y adultos, se ha vuelto cada vez más importante y ampliamente discutido. Uno de los beneficios más significativos de realizar ejercicio moderado a diario es la prevención del sobrepeso y la obesidad. Esto es especialmente crucial dado el aumento en el número de jóvenes y niños con sobrepeso y obesos en el mundo occidental. Por ello, es casi obligatorio incorporar la actividad física a la rutina diaria de las familias.

Participar en la actividad física a través del deporte puede brindar una oportunidad para la relajación. Los padres con niños enérgicos pueden fomentar la participación diaria en deportes como el fútbol, la natación o cualquier otra actividad físicamente estimulante. Esto ayudará en la capacidad de los niños para conciliar el sueño rápidamente, y los padres también pueden beneficiarse de los efectos reparadores del ejercicio.

2.4.1. Valores docentes

Una de las lecciones más importantes que los niños pueden aprender a través del deporte es darse cuenta del valor y las recompensas del esfuerzo continuo y el entrenamiento a mediano y largo plazo. La figura de un entrenador se vuelve esencial para aprender estas habilidades. Las acciones del entrenador serán una referencia para los niños, ya que pueden enseñarles: solidaridad, motivación, compañía, ganas de superar, aprender a perder.

Alcanzar los objetivos requiere una etapa de aprendizaje, sacrificios y mucho esfuerzo, y les ayuda a comprender que no todo es inmediato o fácil de lograr. A través de las pequeñas competiciones y fiestas, también aprenden que hay batallas que se pueden perder, y que debes ser fuerte para enfrentar los fracasos y conocer de primera mano el buen gusto de los triunfos logrados. A través del deporte, los niños pueden aprender a manejar la frustración, pero también la paciencia y el trabajo duro.

2.4.2. Para madres y padres.

Padres y madres son los principales y primeros referentes para los niños. Los niños no aprenden de lo que se les dice que hagan, sino de lo que ven. Si sus padres son activos y cuidan su cuerpo, también aprenderán a hacerlo. A través de las actividades deportivas de los pequeños, la familia puede fortalecer su vínculo. Tanto niños como padres. Será otra forma de disfrutar a los niños y compartir tiempo con ellos, participar en sus pasatiempos y descubrir un poco más cada día en el mundo de los más pequeños.

Muchos padres quieren que su hijo sea la próxima superestrella deportiva. Esto ha llevado en parte a que los niños practiquen deportes competitivos cada vez más temprano. Sin embargo, investigaciones recientes han demostrado que no solo el éxito deportivo no está relacionado con la especialización temprana en un deporte, sino que también sucede lo contrario: es más probable que se logren altos niveles de rendimiento cuando un niño no se especializa hasta la adolescencia. Entonces, ¿por qué la especialización a temprana edad es contraproducente?

Especializarse en un deporte temprano puede aumentar las posibilidades de que un niño sufra una lesión, ya que diferentes tipos de deportes trabajan y fortalecen diferentes grupos musculares. Investigaciones recientes han demostrado esto, de modo que los niños de 4-5,6 años que practicaban una amplia gama de deportes tenían más fuerza muscular y mejores

habilidades de coordinación motora gruesa y tenían menos probabilidades de sufrir lesiones en comparación con los niños que se especializaron en un deporte edad temprana.

El agotamiento puede definirse como agotamiento físico o emocional extremo, debido al estrés excesivo a largo plazo. Esto a menudo es causado por expectativas excesivamente altas sobre alguien. Investigaciones recientes han demostrado que es más probable que se produzca agotamiento si un niño se especializa en un deporte temprano: entre un grupo de 74 atletas jóvenes clasificados como especialistas (aquellos que entrenaron en un solo deporte) o muestreadores (aquellos que practicaron múltiples deportes), fueron aquellos que fueron clasificados como especialistas los que tenían más probabilidades de sufrir agotamiento emocional.

Los deportes ofrecen a los niños numerosos beneficios, como el desarrollo físico, el ejercicio, la socialización, el disfrute, las lecciones de trabajo en equipo, la equidad y la confianza en sí mismos. Sin embargo, la mentalidad competitiva que a menudo impregna los deportes juveniles y el atletismo profesional puede inculcar una mentalidad de "ganar a toda costa". Es fundamental tener en cuenta que los valores y acciones que se enseñan a los niños a través del deporte pueden influir en su comportamiento como adultos. Por lo tanto, los padres deben desempeñar un papel activo en el apoyo al crecimiento y desarrollo saludable de sus hijos en los deportes.

La actividad física regular es primordial para los niños, ya que sirve como una contramedida eficaz contra el grave problema de la obesidad infantil que enfrenta Estados Unidos. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que los niños realicen una o más horas de actividad física todos los días, ya que esto puede desempeñar un papel vital para fomentar una vida saludable y el bienestar general.

Afortunadamente, la mayoría de los niños poseen un deseo innato de participar en el juego, por lo que inscribirlos en deportes es una excelente estrategia para canalizar su energía inherente y convertirla en algo aún más significativo.

Es innegable que la actividad física es crucial para los niños, y es un descuido cuando los niños se ven privados de la oportunidad de participar en este valioso recurso que puede beneficiar enormemente sus vidas.

Los padres tienen un papel crucial que desempeñar en la participación deportiva de sus hijos. No solo son responsables del transporte, sino también de orientar a sus hijos hacia deportes adecuados a su edad y disposición. Además, corresponde a los padres inculcar una base de aptitud física en sus hijos desde una edad temprana.

Los padres de niños en edad preescolar pueden dar fe de su energía aparentemente ilimitada. A estos jóvenes les encanta correr, saltar y jugar, mientras trabajan en el perfeccionamiento de habilidades importantes como la coordinación ojo-mano y el seguimiento de reglas. Se cree ampliamente que las actividades que ayudan en el desarrollo de las habilidades motoras gruesas son particularmente beneficiosas para los niños en este rango de edad.

2.4.3. Deporte infantil y aprendizaje

Los deportes brindan a los niños la oportunidad de mejorar sus capacidades físicas, hacer ejercicio, cultivar amistades, divertirse, aprender la importancia de la cooperación, desarrollar un sentido del juego limpio y aumentar su autoestima. Sin embargo, la cultura deportiva en Estados Unidos se ha convertido progresivamente en una industria lucrativa. La ardua y competitiva mentalidad de ganar a toda costa que prevalece en el atletismo universitario y profesional influye en el ámbito de los deportes y el atletismo infantil, lo que lleva a un entorno insalubre. Es crucial tener en cuenta que los principios y acciones que los niños aprenden en los deportes persistirán hasta la edad adulta. Por lo tanto, los padres tienen un papel fundamental en la promoción del buen espíritu deportivo en sus hijos. Para que los niños se beneficien plenamente de los deportes, deben participar activamente, lo que implica:

- a) Brindar apoyo emocional y comentarios positivos
- b) asistir a algunos juegos y hablar de ellos después
- c) Tener expectativas realistas para su hijo
- d) aprender sobre el deporte y apoyar la participación de su hijo
- e) alentar a su hijo a hablar con usted sobre sus experiencias con el entrenador y otros miembros del equipo
- f) enseñando a su hijo a manejar las decepciones sobre perder alabando sus esfuerzos para competir y mejorar sus habilidades atléticas
- g) modelando el comportamiento respetuoso del espectador

Participar en tales actividades exige tiempo y puede plantear desafíos de programación, pero ofrece una comprensión más profunda de la instrucción, los principios del equipo y las actitudes. El comportamiento y la mentalidad de su hijo son producto de su entrenamiento y de sus conversaciones sobre la importancia de exhibir buen espíritu deportivo y adherirse al juego limpio.

Además, hablar sobre el contenido que ve su hijo durante los eventos deportivos es fundamental. Cuando se muestra mala deportividad, es imperativo conversar sobre métodos alternativos para manejar la situación. Si bien su hijo puede reconocer que puede ser un desafío mantener la compostura y la consideración por los demás en medio de una competencia, es vital resaltar que es inaceptable comportarse de manera irrespetuosa. Es importante recordar que el éxito y la victoria no son términos intercambiables y, del mismo modo, el fracaso y la derrota no son sinónimos.

En caso de que esté preocupado por la conducta o el comportamiento del entrenador de su hijo, puede valer la pena tener una conversación privada con él. Como adultos, pueden discutir lo que es crucial que su hijo aprenda y, aunque no necesariamente altere el comportamiento o la actitud del entrenador, ayuda a aclarar sus expectativas sobre cómo debe tratarse a su hijo. En el caso de que el entrenador no coopere, puede ser conveniente plantear el problema a los padres responsables de supervisar las actividades escolares o de la liga. Si el problema persiste, es posible que deba tomar la decisión de sacar a su hijo de la situación.

La participación activa y la comunicación abierta son elementos cruciales de la crianza de los hijos, especialmente cuando se trata de interactuar con sus hijos. Hablar de sus experiencias, tanto buenas como malas, y expresar orgullo por sus logros ayuda a fomentar habilidades y capacidades cruciales para la vida. Además, las lecciones aprendidas a través de la participación en los deportes de los niños pueden desempeñar un papel importante en la formación de comportamientos y valores que se llevarán a la edad adulta.

El crecimiento holístico de los adolescentes depende de su participación en la actividad física, lo que favorece su bienestar físico, social y emocional. Los méritos de participar en deportes se extienden más allá de sus efectos sobre la aptitud física, y las ventajas educativas que ofrecen los deportes no deben subestimarse.

Existe una clara influencia educativa que se produce a través de la educación física y el deporte. Este impacto se puede observar en dos áreas importantes, a saber, el crecimiento y la mejora de las habilidades motoras, así como el potencial para el avance educativo. Esto demuestra una correlación positiva entre la participación en actividades físicas y el desarrollo de habilidades psicosociales.

El desarrollo temprano de niños y jóvenes se beneficia enormemente de la participación en deportes y educación física, ya que las habilidades aprendidas durante el juego y el ejercicio contribuyen a su crecimiento integral.

La educación física y el deporte no solo fomentan hábitos saludables de actividad, sino que también promueven la participación continua en la actividad física a lo largo de la vida. Como resultado, la influencia de la educación física se extiende mucho más allá de los límites de los terrenos escolares, lo que subraya su impacto potencial en la salud pública.

Para lograr objetivos más amplios en educación y progreso, las iniciativas deportivas deben priorizar el crecimiento del individuo en lugar de enfatizar únicamente la mejora de las habilidades técnicas deportivas.

Aunque existe una amplia evidencia empírica que respalda los beneficios físicos de la participación en el deporte, también vale la pena señalar que el deporte y la actividad física pueden tener un impacto positivo en la educación.

Los niños a menudo se sienten atraídos por los deportes como una forma de recreación, lo que los convierte en una actividad atractiva. También se emplea con frecuencia como incentivo para involucrar a los niños en programas educativos y de salud. Las iniciativas deportivas y de desarrollo que dan prioridad a los objetivos educativos suelen utilizar los deportes como un medio para comunicar mensajes educativos tanto a los participantes como a los espectadores, en determinadas circunstancias.

Además, ciertas iniciativas se esfuerzan por fomentar y cultivar diferentes facetas del aprendizaje, como la asistencia regular a la escuela y el cultivo de habilidades de liderazgo. Es importante señalar que los deportes por sí solos no garantizan necesariamente resultados educativos beneficiosos. Una porción significativa de la literatura académica subraya la

influencia crucial de los profesores de educación física y otros proveedores de actividad física y deportes en la configuración de encuentros educativos.

Participar en deportes significa que los niños necesitan levantarse temprano y aprovechar su tiempo de estudio. Necesitan aprender a priorizar su uso del tiempo y usarlo intensamente. Además, requiere constancia y regularidad. Tienen que practicar y jugar una vez varias veces por semana y durante el fin de semana. Habrá momentos en que sea una batalla cuesta arriba, y será cuando sepas si realmente se han comprometido con un sentido de responsabilidad.

Perseverancia y fortaleza. - Al principio, todo ejercicio físico es difícil, y progresar requiere que nos obliguemos constantemente a superar nuestra zona de confort. El deporte puede enseñar a los niños a mantenerse firmes en la lucha contra los obstáculos que enfrentarán en la vida.

Responsabilidad. - Los deportes son a menudo donde los niños se encuentran primero con responsabilidades fuera del hogar. Deben cuidar su equipo, ser puntuales en sus sesiones de práctica y juegos, y jugar en la posición que el entrenador les asigne, tanto en los días buenos como en los días en que realmente no se sienten a gusto.

Amistad. - Un equipo es una oportunidad maravillosa para conocer a otros niños y crear un grupo de amigos. Sus hijos pasarán muchas horas de su infancia con sus compañeros de equipo, y eso puede crear lazos que durarán toda la vida. Esto es aún más cierto si los padres conocen a los padres de los otros compañeros de equipo y establecen relaciones sociales con ellos, como ir a ver los juegos juntos.

Aprender a conocerse con otros. - Cuando los niños participan en deportes de equipo, tienen que aprender a cooperar con otros niños que no son sus hermanos. Aprenden a compartir, ayudar a otros, dialogar y enseñar cosas a otros niños fuera del contexto del aula y la familia.

Espíritu de equipo y trabajo en equipo. - Los deportes tienen la virtud de unir a diferentes personas en equipo. Cuando se hacen amigos y aprenden a jugar y entrenar juntos, apoyándose y alentándose mutuamente en la victoria y la derrota, es casi una obra de arte. El trabajo en equipo ayudará a cada miembro del equipo a descubrir sus cualidades de

liderazgo, la necesidad de apoyar a otros miembros del equipo y ser apoyados, y el sentido de lealtad, sea cual sea su papel en el equipo. Les ayuda a desarrollar humildad y realismo.

Motivación y optimismo. - Los deportes implican trabajar hacia logros específicos. Cada juego y cada sesión de práctica pueden ayudar a los niños a tener una visión optimista y progresista de la vida. Los niños están muy entusiasmados con el logro de sus pequeños objetivos, como ganar un juego, visitar otra ciudad donde se celebra un torneo o ponerse equipo nuevo por primera vez. Enseñarles a mirar hacia el futuro, y que el fracaso es a menudo un paso necesario en el camino hacia el éxito, los ayudará más adelante a superar los momentos difíciles de fracaso, lesión o pérdida.

Constancia. - Entrenar y practicar deportes es un proceso acumulativo, día a día, que enseña a los niños la importancia de formar buenos hábitos. Les ayudará a superar la pereza ofreciéndoles motivación y recompensas por sus esfuerzos.

Empatía y solidaridad. - Al practicar deportes, los niños aprenden a meterse en la cabeza de otros jugadores, tanto a sus compañeros de equipo como a sus competidores, y ponerse en su lugar. Tienen que tratar de anticipar lo que otros necesitan y lo que otros harán. Esto puede ayudarlos a crecer en madurez y despertar su generosidad.

El respeto. - Aprender la importancia de prestar atención a las palabras de su entrenador, de su familia y de sus compañeros de equipo les ayuda a aprender el respeto, la paciencia y el autocontrol, incluso cuando las emociones se están agotando, como cuando un árbitro hace una mala decisión.

Diversidad e inclusión. - La diversidad funcional es muy clara en los deportes. No solo algunos jugadores son más talentosos, sino que algunos también son mejores en ciertos aspectos de un deporte que otros. En un equipo, los jugadores a menudo son asignados a un rol específico de acuerdo con sus habilidades particulares. Esto puede enseñar a los niños a incluir habitualmente a otros, ya sea en la escuela, grupos de amigos, en su familia extendida. Además, jugar juntos en un equipo puede ayudarlos a desarrollar amistades con niños de diferentes etnias, religiones o culturas.

CONCLUSIONES

PRIMERA.- Si bien varios campos reconocen la importancia de obtener salud, educación y conducta adecuadas durante la niñez para obtener resultados futuros, el impacto de las actividades extracurriculares en su desarrollo sigue siendo difícil de alcanzar. Nuestro estudio tuvo como objetivo examinar la influencia de la participación en deportes en varios indicadores de salud, rendimiento académico y comportamiento en niños en edad preescolar y primaria.

SEGUNDA.- Los hallazgos sugieren que la práctica de deportes tiene un impacto favorable en la salud, la educación y el comportamiento de los niños. Específicamente, su desempeño académico y conducta en la escuela, junto con sus interacciones sociales con sus compañeros, demuestran mejoras significativas. Estos resultados se mantienen firmes cuando se aplican diversos datos empíricos y metodologías, y cuando se toman en consideración las variables de confusión simuladas. Sin embargo, los efectos ventajosos iniciales de la participación deportiva en la salud de los niños no son consistentes cuando se incorporan las condiciones de salud previas.

TERCERO.- Los hallazgos enfatizan la importancia de las actividades físicas en el crecimiento y progreso de los niños. Como resultado, promover y facilitar la participación de los niños en los deportes, así como proporcionar la infraestructura esencial, debería ser un objetivo político crucial y ya se está implementando en numerosos países.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda ampliar la investigación teórica y bibliográfica sobre movimientos físicos, deporte en los estudiantes.
2. El futbol debe ser analizado en diversas instituciones educativas de modo teórico y práctico.

REFERENCIAS

- Alianza Nacional para el Deporte Juvenil. (2017). El deporte preescolar. Mexico: Universidad Nacional Autonoma de Mexico.
- Anderson, L. (2017). *Deporte preescolar*. España: DS.
- Daza, J. (2018). *El juego y el juguete en el desarrollo el niño*. España: Trillas.
- Durant, R. (2017). *El deporte en los hijos*. Mexico: UNAM.
- Fraiser, T. (2018). *El deporte preescolar en el mundo*. Estados Unidos: NY.
- González, C. (2018). *Educación física en preescolar*. España: INDE.
- Gunner, K. (2019). *Estrategias de promoción de la salud para fomentar la actividad física en bebés, niños pequeños y preescolares*. EEUU: Health Care.
- Meyer, U. (2017). *El deporte preescolar*. Mexico: UNAM.
- Morrow, J. (2016). Cumplimiento de las pautas de actividad física y aptitud física relacionada con la salud en la juventud. . EE.UU: American Journal.
- Pérez, V. (2019). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 69-74.
- Rees, D. (2018). *El deporte infantil y sus beneficios*. España: Universidad de Navarra.
- Sabia, M. (2016). *El deporte de los niños*. Chile: UNiversidad Catolica de Chile.
- Saldivar, R. (2018). La actividad física y la salud en preescolares. España: Universidad de Navarra.
- Strong, M. (2015). Actividad física basada en evidencia para jóvenes en edad escolar. EEUU: JOurnal Medic.
- Timmons, M. (2018). *Beneficios de la actividad deportivo en niños*. Chile: UNCH.