•INVESTIGACIÓN• CIENCIAS SOCIALES

Catedrático de Escuelas Universitarias
Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal Campus de Teruel.

POR
Juan Félix Royo Gracia

La importancia del movimiento en el desarrollo integral del niño

Unos niños jugando en un parque infantil

En la actualidad hay una gran sensibilización hacia la actividad física, especialmente por su contribución a la mejora de la salud ya que, por nuestro modo de vida actual, cada vez son mayores las amenazas para una vida saludable. Sin embargo son mucho menos conocidos los beneficios que aporta al desarrollo del niño desde sus primeros años.

Los expertos coinciden en que en los primeros años de la infancia, la motricidad ocupa un lugar importante, porque los niños pequeños tienen una gran necesidad de movimiento y soportan mal la inmovilidad y, sobre todo, porque el movimiento, fundamentalmente en forma de juego, en estas edades, es el medio privilegiado para que accedan a la experiencia y al conocimiento. Todos los aprendizajes, dicen, pasan por el cuerpo, porque el ejercicio físico es acción, reflexión e investigación experimental del mundo; por eso, todo acto motor es una oportunidad de aprendizaje para el niño.

El estudio del desarrollo psicomotor, según diversos investigadores, muestra el valor extremadamente importante del movimiento ya que la actividad mental va precedida, genéticamente, de la motricidad, porque antes de constituirse en función autónoma, el movimiento, por la plasticidad fundamental de su componente tónico y postural, participa en la elaboración y desarrollo de todas las funciones mentales: inteligencia, lenguaje, afectividad, conciencia.

Las habilidades motoras tienen relación de causa y efecto con otros aspectos del desarrollo, por lo que el crecimiento físico y la madurez son requisitos indispensables para el éxito en otras áreas. De ahí que uno de los aspectos de desarrollo más importantes durante los primeros años del niño sea el movimiento y la acción, pues aprender a moverse por sí mismo, o adquirir un sentido de autonomía es muy importante para el niño. Este desarrollo le ayuda a encajar socialmente, a una imagen positiva de sí mismo, a la buena salud, a la independencia. Si los músculos se desarrollan normalmente, el respeto del niño hacia sí mismo y hacia los demás aumenta y aprende mucho más rápidamente; hay una relación estrecha entre las habilidades motoras y mentales. Como afirmó Piaget, todos los mecanismos cognitivos reposan sobre la motricidad.

El ejercicio físico tiene una importancia extraordinaria en el desarrollo corporal, mental y emocional del niño

Desarrollo corporal, ya que se estimula la respiración y la circulación de tal manera que las células se nutren mejor y se fortalecen los sistemas muscular, cardiovascular, nervioso, etc., lo que hará posible un óptimo desarrollo orgánico y funcional y, la mejora de la salud.

Mental, porque un buen control motor, especialmente a través del juego, permite al niño explorar el mundo exterior aportándole las experiencias concretas sobre las que se construyen las nociones básicas para su desarrollo intelectual. Gracias a esa exploración desarrolla la conciencia de sí mismo y del mundo exterior.

Control emocional: el niño dotado de todas sus posibilidades para moverse y descubrir el mundo es normalmente un niño feliz y bien adaptado. Las habilidades motrices le ayudan asimismo en la conquista de su independencia, en sus juegos y en su adaptación social.

Como afirma un documento de la Unesco para la educación preescolar en el mundo, "mediante la organización de una vida regular, alimentación equilibrada, mediante el equilibrio de las actividades motrices y físicas en el exterior, y las actividades del juego en el interior, se prepara en todos los planos al niño para afrontar con éxito las agresiones del mundo exterior".

Y sin embargo, los niños encuentran gran cantidad de obstáculos para llevar un estilo de vida activo, siendo cada vez más los que, al iniciar su periodo escolar, muestran insuficiencias posturales y debilidades de coordinación.

Por eso conveniente facilitar al niño las mayores posibilidades de movimiento, y que desde los primeros niveles de escolarización, se lleve a cabo una educación física adecuada; las investigaciones apoyan la aplicación de buenos programas de experiencias motrices a los niños de infantil y de primaria por varias razones.

En primer lugar, las destrezas físicas desarrolladas en el juego y en periodos más estructurados de educación física mejorarán los sentimientos generales de eficacia del niño.

Además, los niños que tienen un buen desarrollo psicomotor ejercen cierto dominio sobre los otros y se convierten en líderes, mientras que los que padecen pobreza gestual y un ligero retraso psicomotor, encuentran dificultades para ser aceptados por los demás.

Las destrezas motrices creativas desembocarán en una participación más cualitativa en todas las actividades en clase.

Los niños activos, si están inactivos demasiado tiempo, emprenderán con menos entusiasmo las tareas de clase. El movimiento es para ellos una necesidad inherente y, al ser reprimido puede conducir a comportamientos poco deseables.

Es necesario, pues, que practiquen actividad física suficiente como para favorecer el desarrollo orgánico y funcional y la mejora de la salud, pero también, desarrollar el esquema corporal, indispensable para sus relaciones con el mundo exterior y para las construcción de su personalidad; el tono muscular y la respiración, tan estrechamente unidos a los procesos de atención y a las emociones; el equilibrio, ya que, si es defectuoso, afecta a toda la personalidad del niño, provocando inseguridades de tipo mental afectivo y corporal, así como un estado permanente de cansancio físico por la necesidad de readaptar continuamente posturas de equilibrio; afianzar la lateralidad, la percepción espacial y temporal, tan importantes para los aprendizajes escolares y, especialmente, la coordinación, necesaria para la escritura y para las tareas habituales. Los niños que tienen una deficiente coordinación sufren problemas afectivos y de relación, sobre todo con sus iguales, problemas que, con relativa frecuencia, afectan negativamente a su trabajo en el aula.

•TABLON DE ANUNCIOS•

Exposición

El hall del edificio del grado de Bellas Artes de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de Teruel acoge una exposición de Escultura con trabajos realizados por los alumnos de la asignatura Volumen II.

Universidad de Verano

Los interesados en realizar alguno de los cursos de la próxima edición de la Universidad de Verano de Teruel, que incluyen treinta actividades, ya pueden realizar sus inscripciones en la página web *http://uvt.unizar.es*.

Concurso

La OTRI de la Universidad de Zaragoza con el Departamento de Industria e Innovación del Gobierno de Aragón ha convocado hasta el 21 de marzo de 2014 la II Edición del Concurso Acelerador SpinUP (*http://spinup.unizar.es*)

Premio narración breve

La Uned convoca su XXV Premio de Narración Breve. Los trabajos inéditos se pueden presentar hasta el 4 de abril. Más información en la web *http://club-delectura.uned.es/2014/02/xxv-premio-de-narracion-breve-—-2014*