



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

EDITORIAL

EL VALOR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DE LA ALFABETIZACIÓN MOTRIZ Y FÍSICA

En la sociedad contemporánea se manifiesta una clara paradoja en torno a la actividad física. Por un lado, existe un amplio reconocimiento de sus beneficios para la salud física, mental y social, respaldado por una sólida base de evidencias que invitan a la promoción de su práctica regular desde edades tempranas. Sin embargo, por otro lado, se observa unos inquietantes niveles de sedentarismo, especialmente en contextos urbanos y tecnificados en los que los hábitos de vida activos son reemplazados por rutinas marcadas por la inactividad, la falta de tiempo, el uso excesivo de pantallas y una cultura del confort que favorece moverse menos (patinetes, mandos a distancia, escaleras eléctricas...). La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de forma contundente sobre el problema del sedentarismo en la infancia y adolescencia indicando que más del 80% de adolescentes entre 11 y 17 años están por debajo de la recomendación de 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa.

Con estos datos, se puede afirmar con rotundidad que el sistema educativo forma parte de esta paradoja ya que el tiempo dedicado a la Educación Física (o al movimiento) sigue siendo claramente insuficiente. En Educación Primaria y Secundaria Obligatoria apenas se imparten dos o tres sesiones semanales, muy por debajo de las recomendaciones de organismos internacionales como la UNESCO o la OMS. Esta situación se agrava en etapas postobligatorias como Bachillerato o la Universidad, donde la Educación Física desaparece prácticamente del currículo, coincidiendo con un fuerte descenso en los niveles de práctica física y un aumento del sedentarismo (Ministerio de Sanidad, 2020).

Como he comentado, esta realidad contrasta con la sólida evidencia científica que destaca los múltiples beneficios de la actividad física relacionados con la salud cardiovascular, fortalecimiento de músculos y huesos, regulación del peso corporal, reducción del riesgo de numerosas enfermedades o su influencia en el bienestar socio-emocional. Además, numerosos estudios en neurociencia han evidenciado que la actividad física es un potente estimulador del cerebro. Como afirma Daniel Wolpert (2011), el cerebro humano ha evolucionado fundamentalmente para coordinar el movimiento, lo que sugiere que el motor de nuestra cognición es la acción. En línea con esta idea, investigaciones recientes han demostrado que la actividad física regular favorece la neurogénesis (especialmente en el hipocampo), mejora la plasticidad sináptica y estimula la liberación de neurotransmisores como la dopamina, serotonina y endorfinas, todos esenciales para el aprendizaje, la memoria, la autorregulación emocional y el bienestar general (Ratey, 2008; Hillman et al., 2008). Además, el ejercicio actúa como un factor protector frente al deterioro cognitivo, el estrés y enfermedades neurodegenerativas. En este sentido, moverse no es solo una necesidad biológica, sino una herramienta clave para el desarrollo y mantenimiento del cerebro a lo largo de toda la vida. Ante estas abrumadoras conclusiones, se plantean las siguientes preguntas: ¿Cómo podemos conseguir aumentar la calidad y cantidad de actividad física en la población? ¿Qué instituciones tienen la capacidad de influir en este objetivo?

La respuesta más sencilla y eficiente es a través de la educación obligatoria. Necesitamos que el sistema educativo tome conciencia de la necesidad de conseguir hábitos de práctica y sus beneficios en la infancia y adolescencia. La Educación Física es el medio más eficaz para proporcionar a todos los niños y jóvenes las habilidades, la actitud, los valores, el conocimiento y la comprensión necesarios para participar durante toda la vida en la sociedad (UNESCO, 2013).

En este escenario, la alfabetización física y motriz emerge como una competencia clave: implica no solo saber moverse, sino comprender, valorar y utilizar el movimiento como medio para el bienestar, la socialización, el aprendizaje y la autorrealización. La alfabetización física consiste en alcanzar unos niveles saludables de condición física, así como la adherencia para convertirse en una persona activa toda la vida al disfrutar y ser consciente de sus beneficios. La alfabetización motriz hace hincapié en la coordinación y la capacidad de realizar retos motrices que implican competencias cognitivas y socio-emocionales como bailar o practicar

juegos y deportes, con el objetivo de conseguir un cerebro más plástico y saludable.

Como sociedad, necesitamos que la Educación Física del siglo XXI asuma este reto: ser el motor de una verdadera alfabetización corporal que empodere al alumnado, que lo prepare para desenvolverse con autonomía y conciencia crítica en entornos activos, saludables y sostenibles. Por tanto, aumentar el número de horas en movimiento y apostar por una educación motriz de calidad no es un lujo ni una concesión curricular, sino una necesidad urgente y una inversión en salud pública, equidad y calidad de vida. Como educadores, investigadores y responsables educativos, es nuestra responsabilidad situar el movimiento en el centro de la experiencia educativa. Porque una sociedad que se mueve piensa mejor, siente mejor, se relaciona mejor y, en definitiva, vive mejor.

Pedro Sáenz-López Buñuel

Catedrático de la Universidad de Huelva
psaenz@dempc.uhu.es

Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58–65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>

Ministerio de Sanidad. (2020). Encuesta Europea de Salud en España 2020. Madrid: Ministerio de Sanidad. Recuperado de <https://www.sanidad.gob.es/estadisticas/microdatos.do>

Ratey, J. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. New York: Little Brown and Company.

Wolper, D. (2011). The real reason for brains. TED. http://www.ted.com/talks/daniel_wolpert_the_real_reason_for_brains (consultado el 12 de febrero de 2014).

UNESCO. (2015, 18 de noviembre). International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport. UNESCO. <https://www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/physical-education-and-sport/sport-charter/>

UNESCO. (2013). Declaration of Berlin: Fifth International Conference of Ministers and Senior Officials Responsible for Physical Education and Sport (MINEPS V), Berlin, Germany, 28–30 May 2013. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000221114>