



REVISIÓN

¿Por qué es importante desarrollar la competencia motriz en la infancia y la adolescencia? Base para un estilo de vida saludable

Azahara Fort-Vanmeerhaeghe^{a,b,*}, Blanca Román-Viñas^{a,b} y Raquel Font-Lladó^a

^a *Escola Universitària de la Salut i l'Esport (EUSES), Universitat de Girona, Salt, Spain*

^b *Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i l'Esport Blanquerna, Universitat Ramon Llull, Barcelona, Spain*

Recibido el 12 de septiembre de 2016; aceptado el 7 de noviembre de 2016

PALABRAS CLAVE

Competencia motriz;
Actividad física
saludable;
Educación física;
Trabajo
neuromuscular
integrado

Resumen La competencia motriz (CM) es la manifestación de la habilidad motriz (HM) como respuesta contextualizada. La CM contribuye a que los jóvenes dispongan de un mayor repertorio de opciones motrices en la que se sientan competentes. En sentido opuesto, la incompetencia motriz puede llevar a una inhibición o inactividad progresiva que a la vez genera más incompetencia y menos adherencia a la actividad física (AF) en la infancia y la edad adulta.

La evidencia científica muestra cómo la inclusión de AF orientada a la vivencia de experiencias ricas en HM, desarrollada por especialistas en educación física, favorecen el desarrollo de la CM en los jóvenes.

A su vez, existen evidencias de que el trabajo neuromuscular integrado mejora la salud y el rendimiento de las HM.

En esta línea, el presente trabajo tiene un enfoque triple: (a) definir la relación entre la CM y la práctica de AF saludable (b) justificar la necesidad de establecer un diagnóstico para el desorden por déficit de ejercicio, y (c) proponer el trabajo neuromuscular integrado como metodología para mejorar la condición física y la CM de los niños y adolescentes.

© 2016 Consell Català de l'Esport. Generalitat de Catalunya. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

* Autora para correspondencia.

Correo electrónico: afortvan@gmail.com (A. Fort-Vanmeerhaeghe).

KEYWORDS

Motor competence;
Healthy physical
activity;
Physical education;
Integrative
neuromuscular
training

Why is it important to develop motor competence in childhood and adolescence? The basis for a healthy lifestyle

Abstract Motor competence (MC) is the contextualised manifestation of fundamental motor skills (FMS). A good MC helps young people have a greater repertoire of motor options in which they feel competent to decide on their lifestyle. On the other hand, motor incompetence can lead to inhibition or progressive inactivity, which in turn generates more incompetence and fewer adherences to physical activity (PA) in childhood and adulthood.

A recent meta-analysis indicated that the inclusion of PA programs oriented to participate in rich experiences in FMS, developed by specialists in physical education, increase the development of MC in young people.

In turn, the evidence shows that the integrated neuromuscular training improves health and performance of FMS.

In this context, the present work analyses three approaches: (a) to define the relationship between MC and healthy PA, (b) to justify the need to establish a diagnosis for exercise deficit Disorder, and (c) to propose integrated neuromuscular training (INT) as a methodology to improve physical fitness and MC in children and adolescents.

© 2016 Consell Català de l'Esport. Generalitat de Catalunya. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Introducción

La inactividad física (AF) ha sido identificada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el cuarto factor de riesgo de mortalidad después de la hipertensión arterial, el consumo de tabaco y los altos niveles de glucosa en sangre. En la misma línea, el sobrepeso y la obesidad, manifestaciones secundarias de la inactividad física, aumentan la probabilidad de ciertas enfermedades y son responsables de un 5% de la mortalidad mundial¹.

Actualmente existe consenso en la literatura científica al apuntar que la AF regular durante la infancia y la adolescencia es uno de los medios más eficaces para mejorar y preservar la salud de los jóvenes y adultos. El aumento de la condición física en la juventud, concretamente la capacidad cardiorrespiratoria y la fuerza muscular, han demostrado mejorar los perfiles de riesgo de padecer enfermedades metabólicas, aumentar la densidad mineral ósea, reducir los síntomas de depresión², mejorar el bienestar emocional, social y cognitivo del niño^{3,4}, y también, aumentar la competencia motriz⁵.

Pese a las evidencias descritas, la sociedad actual se caracteriza por bajos niveles de AF durante la juventud^{6,7}. Con el objetivo de identificar los niveles deficitarios de AF en jóvenes, algunos autores utilizan el término desorden por déficit de ejercicio (DDE). El DDE es el término utilizado para describir los déficits de AF saludable, inducidos por niveles bajos de ejecución de ejercicio físico de forma regular durante la juventud⁸⁻¹⁰.

Por otro lado, encontramos evidencias que apuntan que la CM, entendida como la capacidad de contextualizar las habilidades motrices para dar respuestas a problemas deportivos o cotidianos, incide en una mejora de la condición física saludable a medio y largo plazo¹¹⁻¹³.

Aceptando la evidencia que ilustra la necesidad de aumentar la AF en la infancia y la adolescencia, y la relación

que se establece entre la CM y la condición física saludable, nos cuestionamos: ¿Qué relación existe entre los déficits de CM en la infancia, y un estilo de vida, a corto y largo plazo, que incorpore la AF? ¿Existen métodos válidos y fiables para la detección del DDE? ¿El refuerzo de la CM, en la infancia y la adolescencia, a través de un trabajo neuromuscular integrado (TNI) podría ser la clave para promover un estilo de vida saludable a lo largo de toda la vida?

El presente trabajo tiene un enfoque triple: 1) Definir la relación entre la CM y la práctica de AF saludable, 2) Justificar la necesidad de establecer un diagnóstico para el DDE) y 3) Proponer el TNI como metodología para mejorar la condición física y la CM de los niños y adolescentes.

Competencia motriz: prevención del desorden por déficit de ejercicio. Hacia un estilo de vida saludable

Desarrollo de la competencia motriz

La CM es descrita y definida por varios autores¹³⁻¹⁵. En este artículo, se entiende como la gestión y manifestación de la habilidad motriz (HM) como respuesta contextualizada. Ante un contexto, el sujeto debe valorar la calidad de su repertorio motriz para resolver, de forma eficaz y eficiente, problemas que le plantea el entorno cotidiano o deportivo. Por ejemplo, el salto vertical es la HM que permitirá al sujeto ser competente en la resolución de múltiples situaciones: coger un rebote de básquet en una situación 1 × 1 de ataque, ejecutar un bloqueo de voleibol en un contexto 1 × 2 de defensa, superar un obstáculo que está en su camino mientras se pasea por el monte... aunque la perfecta ejecución de la habilidad motriz no asegura ser competente en todas las situaciones en las que la respuesta teórica es el salto vertical. De hecho, la eficacia también depende de la decisión

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8607968>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8607968>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)