

De qué manera las expresiones motrices intervienen en los estados anímicos en los niños de la escuela de fútbol de Barrio Nuevo, en la ciudad de Medellín.

Alejandra Pérez Henao

aleja_vaga@hotmail.com

Harold Castaño Vélez

hacvez@hotmail.com

Andrés García Jaramillo

dayofherb@hotmail.com

Yuliberth Gutiérrez Cuervo

yuliberthgc@hotmail.com

Estudiantes de licenciatura en educación física. Universidad de Antioquia, Instituto Universitario de Educación Física. Medellín - Colombia, 2009.

Resumen

Las expresiones motrices son consideradas en la actualidad como generadoras y canalizadoras del pensamiento humano, ofreciendo estrategias para formular un sano desarrollo físico y mental. El juego, además de aportar un buen estado físico, de una u otra manera favorece el buen funcionamiento de las habilidades cognitivas del ser humano y ha motivado a un sinnúmero de investigadores a utilizarlo como herramienta de trabajo.

Hasta el momento, la mayoría de estudios que han investigado la relación entre el ejercicio físico y las disminuciones en los niveles de depresión y ansiedad han sido correlacionales. La inmensa mayoría de las investigaciones que estudian la relación entre ejercicio físico y bienestar psicológico han utilizado ejercicios aeróbicos y se ha demostrado que el ejercicio ha de tener la suficiente duración e intensidad para producir efectos psicológicos positivos.

Si bien no podemos afirmar de manera concluyente que el ejercicio motivó o produjo el cambio en el estado de ánimo, el ejercicio sí parece estar asociado con cambios positivos en los estados de ánimo.

Palabras clave: *Expresiones motrices, estados de ánimo, ejercicio, pensamiento, depresión, habilidades.*

Introducción

Mientras en el año 2000 la depresión se ubicó en el cuarto lugar en la tabla de enfermedades causantes de la discapacidad, después de las infecciones respiratorias bajas, las condiciones perinatales y el VIH/sida, la Organización Mundial de la Salud calcula que en el año 2020 ocupará el segundo sitio, solo detrás de las enfermedades isquémicas cardíacas. De ahí que desde 2001 dicha organización delineó como necesidad urgente las principales acciones a seguir por los países miembros para apoyar a los individuos y a las familias dañadas por alguna enfermedad mental. La estrategia, planeada para efectuarse a cinco años, tiene a la depresión como la primera de seis afecciones principales que los gobiernos deben resolver con métodos de prevención, tratamiento y rehabilitación integral.

“Hay una epidemia de depresión en Colombia y en el mundo. Se presenta en todas las edades y ataca fundamentalmente a los niños”, afirma Arango, con título en medicina homeopática y practicante de la medicina alternativa hace 20 años, quien se ha especializado en la investigación de la depresión de los niños, la principal causa de suicidio en ellos.

La actividad humana, y en este caso la actividad deportiva, se desarrolla en condiciones de relación social que supone la cooperación y la comunicación. El estado de ánimo se vincula a la actividad que se desempeña y a las relaciones del sujeto, pero también es influenciado por factores tales como las características individuales, la historia personal y en la actividad, las necesidades, motivos y aspiraciones; concretamente, se debe considerar el papel de la personalidad como instancia reguladora (Rubinstein, 1981: 549).

En los estudios revisados en este tema se ha encontrado que el estado de ánimo no sólo se manifiesta en la actividad que se realiza, sino que se transforma durante ella. Esta concepción define una visión del hombre como ser activo, capaz de transformar la realidad, al mismo tiempo que es transformado por ella. De esta forma la subjetividad, su desarrollo y variaciones, es un resultado indirecto y un nuevo punto de partida de la acción de transformación sobre el ambiente (Corral, 2003; Rubinstein, 1981).

Por medio de esta investigación, y con el acercamiento a los niños de la escuela de fútbol de Barrio Nuevo, pudimos evidenciar como objetivo que el deporte y las actividades lúdico – recreativas, intervienen en el desarrollo emocional y el pensamiento de los niños, en algunos casos se notó como estas actividades cambian de manera significativa las emociones y las relaciones sociales, aunque algunas veces no se produjo de forma directa o en el mismo momento de la práctica.

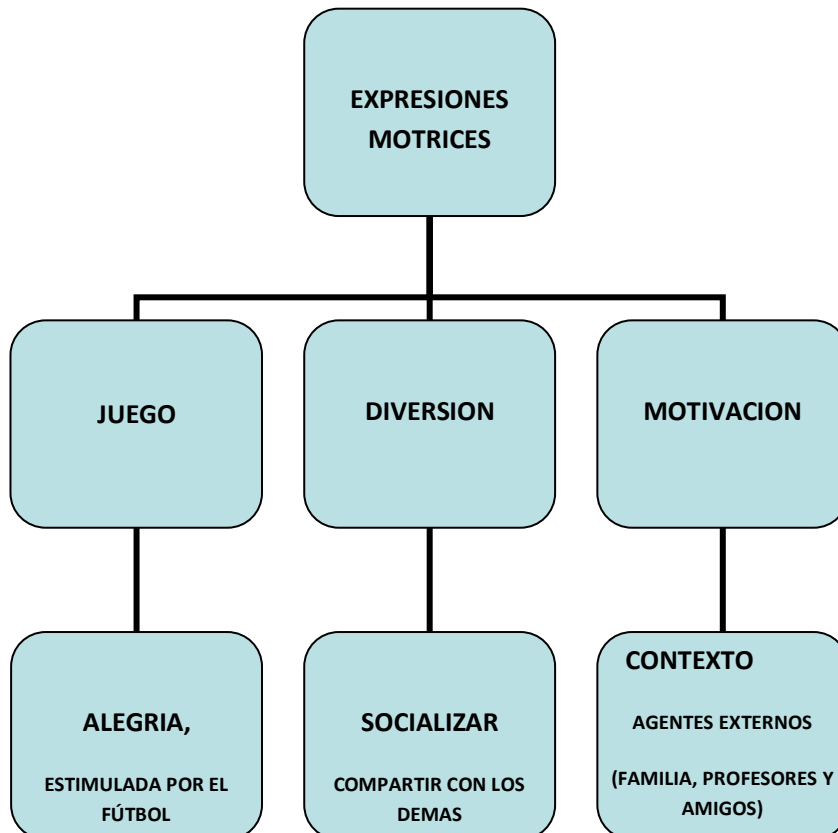
Metodología

Esta investigación se formuló bajo una perspectiva cualitativa, en un enfoque fenomenológico, cuya característica principal es la de establecer cómo las expresiones motrices intervienen en los estados de ánimo de los niños, como un fenómeno positivo y transformador en los niños.

Con este enfoque se pretendió comprender un fenómeno que afecta directamente a toda la sociedad propiciando metodologías y estrategias para intervenir y transformar la realidad, todo esto soportado por investigaciones y escritos formulados anteriormente.

Los individuos que participaron en esta investigación fueron 40 Niños de seis a once años ubicados en la institución educativa Atanasio Girardot en el sector de Barrio Nuevo, de estrato socio económico 1,2 y 3. Pertenecen a la escuela de fútbol de esta institución, familias, docentes e instituciones afines. Con este grupo poblacional se realizaron todas las actividades sugeridas, en las cuales se utilizó para la recolección de información, un diario de campo, observaciones participantes y entrevistas.

Hallazgos



Resultados

El estado de ánimo es un estado emocional general e indeterminado de la personalidad, que influencia los procesos cognoscitivos y la conducta respecto al medio y a sí mismo; es variable y en él coexisten vivencias de diferente denominación, connotación e intensidad. Se vincula fundamentalmente a la posición subjetiva del individuo respecto a vivencias provenientes de la actividad vital del organismo, sus relaciones con el medio y la satisfacción de sus necesidades y aspiraciones.

Aprovechando todas estas posibilidades que brindan las expresiones motrices y teniendo como base los antecedentes de estudios anteriores, hemos realizado esta investigación, dándole un enfoque desde la educación física, considerando las expresiones motrices como herramientas que proporcionan grandes logros en las habilidades psíquicas de los niños, utilizando antes y después un grupo control con muestras no aleatorias se pudieron fortalecer en varias áreas. Este estudio permitió tener bases claras acerca de la forma en que las expresiones motrices contribuyen al desarrollo y estabilidad en las capacidades intelectuales y emocionales de los niños.

Por medio de las entrevistas se encontraron varias categorías, arrojando resultados como:

- La mayor parte de los niños que juegan futbol lo hacen porque les gusta y les causa alegría jugarlo, lo disfrutan.
- Todos trasladan el futbol a los videojuegos, es decir, juegan futbol en consolas de PlayStation, Xbox, etc. y lo hacen porque en los videojuegos pueden hacer “paraditas” que en la vida real no, y además consideran que jugándolos aprenden mucho de futbol.
- También mencionan aprendizajes en valores tales como el respeto.

Los diarios de campo también dejan grandes resultados.

En las clases de futbol, los niños tienen una excelente comunicación entre ellos, respetando a los demás compañeros y escuchándose entre ellos.

Los niños respetan al profesor por medio de la obediencia y la escucha.

Los niños tenían la mejor actitud para con la clase, participando activamente en ella.

En el transcurso de la clase siempre estuvieron contentos y con mucho dinamismo.

Y siendo muy importante la intervención del docente, él siempre los guió, orientándolos en cada ejercicio a realizar y dando consejos constructivos para la vida cuando él lo consideró pertinente.

Otros aspectos muy importantes a resaltar son el profesionalismo del docente, por su idoneidad para realizar la clase y la excelente relación con sus alumnos.

Discusión

En definitiva, como señalan Weinberg y Gould (1996), se puede decir que...

- Se ha puesto de manifiesto que el ejercicio regular está relacionado con disminuciones de la depresión a largo plazo.
- Cuanto mayor es el número total de sesiones de ejercicios, mayor es la reducción de los niveles de depresión.
- Cuanto más largo es el programa de ejercicios, mayor es la reducción en los niveles de depresión.

Teniendo en cuenta esto, algunos autores dicen que:

Es posible ejercer influencias que estimulen la formación de un estado anímico favorable al aprovechamiento y la elevación de las capacidades psicológicas implicadas en la preparación. Esas influencias provienen del efecto que ejerce la actividad de la acción consciente de conducción del proceso a través de la intervención psicológica del profesional especializado y del equipo pedagógico, sin olvidar el contexto familiar, que estimulan la participación activa del niño y contribuyen a modular otras influencias.

No se trata de admitir que la actividad física o la práctica de algún deporte, eliminen los estados anímicos negativos en las personas, pero se puede reflejar que a la hora de hacer alguna actividad motriz, puede generar cambios significativos en este tipo de estado.

Los estados anímicos son pues, emociones que manifiestan una gran actividad orgánica, que se refleja a veces como un torbellino de comportamientos externos e internos, y otras con estados anímicos permanentes, se conciben como un comportamiento que puede ser originado por causas externas entre ellas las actividades físicas o internas como cambios hormonales; que pueden persistir, incluso, una vez que ha desaparecido el estímulo y que acompaña necesariamente en mayor o menor grado, toda conducta motivada.

Se puede decir que las emociones no son entidades psicológicas simples, sino una combinación compleja de aspectos fisiológicos, sociales, y psicológicos dentro de una misma situación polifacética, como respuesta orgánica a la consecución de un objetivo, de una necesidad o de una motivación

Las emociones como los motivos pueden generar una cadena compleja de conducta que va más allá de la simple aproximación o evitación.

Conclusiones

En estos tiempos modernos donde la tecnología ha marcado grandes cambios e incluso ha transformado el estilo de vida de todos, especialmente de los niños, hemos visto como esto ha influido en los cambios de comportamiento, afectando de manera crítica sus estados anímicos.

Muchas veces los estados anímicos de un niño son reflejo de los estados de uno o ambos padres. Los padres tienen mucho que colaborar con el tratamiento de sus hijos, y acompañado de la práctica de cualquier deporte o actividad física en familia.

Vemos entonces como es determinante el debido acompañamiento de los padres en todos los procesos formativos del niño, siendo este factor clave para un óptimo desenvolvimiento social.

Damos por entendido que los juegos constituyen una parte fundamental en el desarrollo no solo físico o motriz sino también psicológico del niño.

Por esta causa el desarrollo motriz en el niño constituye parte fundamental en su buen desarrollo psicosocial, permitiéndole un buen desarrollo de su parte emocional.

Como lo mencionamos al principio de la introducción, vivimos en un tiempo de cambios donde el ritmo de vida cada vez es más acelerado; dada esta circunstancia, los padres modernos ocupan poco tiempo con sus hijos, esta situación hace que el niño se vuelva solitario y aislado, es acá donde las prácticas deportivas y el desarrollo motriz del niño, ayuda a que se fijen una serie de características, las cuales lo sacan de cualquier comportamiento depresivo negativo ayudándolo a una mejor socialización y desarrollo en su medio.

Referencias

Benjumea Pérez, Margarita. *Motricidad y Desarrollo Humano: una dialéctica mirada desde la educación física*. Medellín: Universidad de Antioquia. 2006.

Castañer Balcells, Martha y Camerino Foguet, Oleguer. *La Educación Física en la enseñanza primaria*, Barcelona: Inde, 1996.

Rodríguez, Luis Enrique y Salazar, Luz. *El eje de valores, afectos y competencias sociales del diseño curricular base*. En: Revista Electrónica

Loumiet, Robin y Levack, Nancy. Vida Independiente (Curriculum TSBVI) Volumen III: Juegos y Actividades de Descanso

Adorna, Cecilio. La participación de los niños y adolescentes en el contexto de la conversión sobre derechos del niño.

Richardson, R. Soluciones positivas para el entorno familiar. Barcelona 1993, Vivir feliz en familia.

Zubiria M. Como prevenir la soledad, el suicidio en los jóvenes y niños.

Diem, Liselott. El deporte en la infancia, 1ra edición

Le Boulch, Jean. La educación psicomotriz en la escuela primaria 2da edición, 1991