

## La relevancia del aprendizaje motor

**Pablo Luna Villouta**  
Académico de Pedagogía en Educación Física  
Universidad San Sebastián

El sedentarismo es uno de los factores de riesgo más importantes en la prevalencia y progreso de la obesidad, que a su vez tiene una alta relación con la presencia de enfermedades metabólicas y crónicas como la diabetes tipo 2, hipertensión y otros síndromes e incluso cánceres. Desde el punto de vista mental, la inactividad física está relacionada con mayores niveles de angustia y estrés.

Por su parte, la pandemia y las cuarentenas totales o parciales, como es de esperar, han disminuido significativamente los desplazamientos y actividades corporales de la vida diaria como caminar, traslados en bicicleta, subir escaleras, entre otros. Esto produce una merma sustancial en nuestro funcionamiento óseo-articular y neuro-muscular, afectando el normal funcionamiento de nuestro organismo, a lo que se suman los negativos efectos en el ámbito mental, con alarmantes niveles de estrés y ansiedad.

Este escenario atípico en nuestras vidas está teniendo consecuencias insospechadas en la salud de la población. También, y en especial, preocupa el aprendizaje motor de los niños y jóvenes, quienes en los últimos años han disminuido sus prácticas corporales y de actividad física, por diversas razones, desde el tiempo disponible fuera de la escolaridad hasta el uso de tecnologías y televisión para su entretenimiento.

El aprendizaje motor está aso-

ciado con la práctica y la experiencia que conduce a cambios relativamente permanentes en el grado de habilidad del movimiento. Se entiende como la capacidad de realizar tareas específicas como lanzar, atrapar, golpear, patear y otras, así como resolver situaciones deportivas, expresivas o lúdicas, lo que permite al ser humano adaptarse a su entorno inmediato. En ese contexto, la disminución del ejercicio o la actividad física afecta ostensiblemente.

En este sentido, adquirir un aprendizaje motor significa cambiar; este cambio se debe a la práctica o ejercitación, produciéndose en el organismo adaptaciones musculares, neurológicas y cognitivas. Este aprendizaje se almacena en el cerebro y constituye lo que se denomina memoria motriz, de ahí que habilidades previamente aprendidas puedan ser ejecutadas mucho tiempo después de interrumpido el entrenamiento o la práctica. Este complejo proceso es la base para la generación de hábitos de vida saludable, como la práctica permanente de actividad física, ya que producto de la repetición es que se consolidan estas conductas, haciéndose muy probable su réplica en la edad adulta.

Considerando lo planteado, es que resulta imperioso mantener, aumentar o recuperar los niveles de actividad física y ejercitación durante la niñez y adolescencia, ya que permitirán consolidar aprendizajes y hábitos de vida, muy importantes para la salud actual y futura de nuestro país.

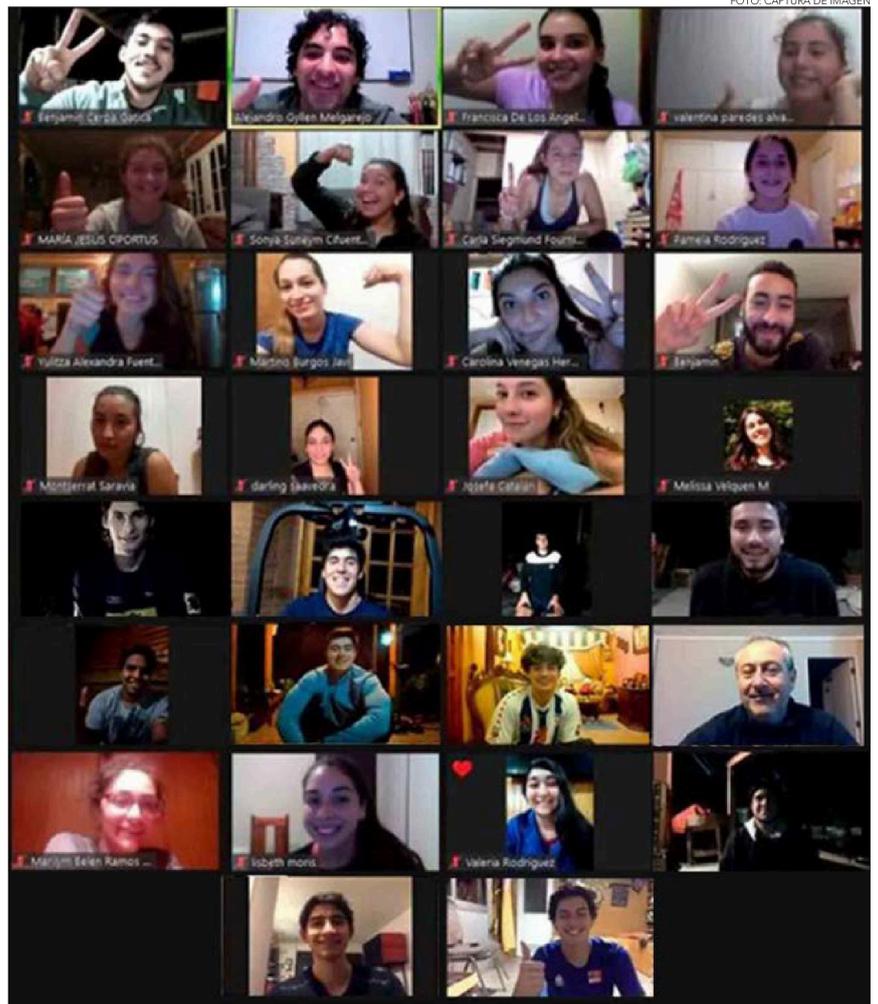


FOTO: CAPTURA DE IMAGEN

**Ricardo Carcamo U.**  
ricardo.carcamo@diarioconcepcion.cl

EL DEPORTE SIGUE SIENDO PRIORIDAD

## Universidades intensifican sus entrenamientos en modo virtual

**D**esde hace mucho tiempo que el deporte universitario no puede tener actividades presenciales. Sin embargo, ello no quiere decir que la actividad se haya detenido en las casas de estudio a nivel regional. De hecho, la mayoría está llevando a cabo programas de entrenamiento virtual y la Unab, incluso, ya retomó sus prácticas presenciales.

Víctor Méndez, jefe de Deportes de la UdeC, comentó que "estamos, en el tema de selecciones, entrenando desde abril. Las 20 selecciones lo están haciendo, en modalidad virtual. Los horarios los dan los deportistas, pues no queremos imponer ni días no horas, se ve entre ellos y los cuerpos técnicos".

Además, indicó que "lógicamente, en esta modalidad las cargas de entrenamiento son menores, pues si antes practicaban cuatro veces a la sema-

La mayoría de las casas de estudio mantienen una constante actividad con sus selecciones, con prácticas y encuentros en plataformas online. Además, a nivel local la Unab ya retomó sus labores presenciales en varias disciplinas.