

Actividad Física y Desarrollo Cognitivo en Educación Infantil

Estudios recientes sugieren que la actividad física (AF) fomenta la neuroplasticidad, la neurogénesis y la sinaptogénesis, mejorando la función cognitiva. Por tanto la práctica de AF, establecida desde Educación Infantil (EI) mediante metodologías activas, podría estar directamente relacionada con una mejora del desarrollo cognitivo y del rendimiento académico.

Varias investigaciones han estudiado la relación entre estas variables en niños mayores y adolescentes, pero hay muy poco publicado sobre niños de EI, por lo que es oportuno y necesario profundizar en esta área. Esto, junto con el papel esencial de esta etapa en el desarrollo y el número creciente de estudios que reconocen los beneficios de la AF en las habilidades cognitivas, hace de nuestro tema una prioridad en numerosos países.

El proyecto se centra en el estudio de metodologías en EI relacionadas con la promoción de la AF como potenciador del desarrollo cognitivo, siendo nuestro objetivo en este documento revisar y sintetizar la literatura, examinando la asociación entre AF, habilidades cognitivas y rendimiento académico durante la primera infancia, y establecer las fases necesarias para alcanzar los objetivos generales.

Se identificaron investigaciones relevantes mediante una búsqueda en bases de datos y algunos artículos y libros adicionales se identificaron a partir de las referencias de los estudios incluidos y se agregaron a la revisión.

Los resultados sugieren que la AF facilita la neuroplasticidad y que los niños más activos muestran una mayor integridad de la materia blanca y mayor volumen de los ganglios basales y del hipocampo, patrones más eficientes de actividad cerebral y un rendimiento cognitivo superior. En las siguientes fases, esperamos profundizar el conocimiento de las metodologías activas junto con la relación entre la AF y el desarrollo cognitivo infantil, contribuyendo a establecer hábitos más activos en las escuelas.

Palabras clave: Actividad Física; Desarrollo Cognitivo; Habilidades Cognitivas; Educación Infantil; Metodologías Activas