

LA INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA FLUIDEZ COGNITIVA EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS.

La fluidez cognitiva es la capacidad mental que permite producir un cierto número de soluciones ante un determinado problema. Las personas que tienen una gran fluidez cognitiva son capaces de resolver el mismo problema de muchas maneras diferentes. Esta capacidad nos ayuda a elegir la solución más adecuada a nuestras necesidades. Uno de los factores que influyen su desarrollo es la experiencia vivida ante diferentes situaciones que hemos tenido que enfrentar con anterioridad. Esta experiencia generalmente requiere alguna actividad motora, por lo tanto, el objetivo de este trabajo fue analizar si existe una relación entre la fluidez cognitiva y la cantidad de actividad física realizada por los niños en los cursos finales de educación primaria. En este estudio participaron 117 estudiantes, 64 niños y 53 niñas, con edades comprendidas entre 10 y 12 años, de una escuela de educación primaria de enseñanza pública en la ciudad de Málaga (España). Para la evaluación de la fluidez cognitiva, se utilizó la forma B de la Prueba de pensamiento creativo de Torrance (TTCT). El cuestionario del Perfil de Actividad Juvenil (YAP) se utilizó para estimar la cantidad de actividad física que los niños hacen normalmente. Otras variables antropométricas como la altura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) se calcularon mediante un estadiómetro y técnicas de bioimpedancia. Los resultados obtenidos mostraron diferencias significativas en la fluidez cognitiva entre los niños que realizaron una actividad física baja en comparación con aquellos que realizaron la mayor cantidad de actividad física. Podemos decir que la práctica de actividad física habitual puede ser un elemento que favorece la fluidez cognitiva que se desarrolla durante la infancia. Se requiere investigación adicional para comprender qué factores pueden determinar el nivel de desarrollo de capacidades cognitivas durante la infancia y cuáles son las formas más efectivas de mejorarlas.

Palabras clave: Actividad Física, Fluidez Cognitiva, Test Torrance, Youth Activity Profile.