

EL DEPORTE ¿QUÉ BENEFICIOS TIENE?

CUADRADO MARTINEZ, PASCUAL. Pediatra. Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Valencia.

La educación física es “el derecho del individuo a desarrollar sus facultades físicas, intelectuales y morales” (UNESCO). Su objetivo en los niños es que adquieran el conocimiento de ellos mismos y de los objetos que les rodean y capacitarlos para desenvolverse en el medio en que se encuentran. De este modo, los niños aprenden el dominio de su cuerpo al servicio de la voluntad y de la iniciativa. El ejercicio físico recreativo es el verdadero motor de la salud física, mental y social. Su objetivo principal consiste en mejorar la calidad de vida. La práctica regular de actividad física ayuda a niños y jóvenes a construir y mantener huesos, articulaciones y músculos sanos, contribuye al control del peso corporal y al desarrollo funcional eficiente del corazón y los pulmones. Facilita el desarrollo de habilidades de movimiento y ayuda a prevenir y controlar sentimientos de ansiedad y depresión (Organización Mundial de la Salud).

Debemos procurar que la actividad física, si es fuente de salud, sea también fuente de placer. Su ofrecimiento será como un juego divertido que les apetezca y demuestren deseo de realizar. Tiene relevancia el *reconocimiento previo para la práctica deportiva*, realizado por médico especialista, y la realización de *controles de seguimiento anuales*.

El movimiento corporal es importante desde los primeros meses de vida: A partir del sexto mes de vida, nuestro objetivo será la *maduración motora*: mediante la estimulación a través de movimientos pasivos y activos, realizados por padres y cuidadores. Satisface las necesidades articulares y musculares. Somos partidarios de la permanencia en el “parque” el mayor tiempo posible y desaconsejamos el uso de andadores.

De uno a dos años, el objetivo es la *maduración de la marcha*: ejercicios espontáneos bajo libertad vigilada para prevenir accidentes.

En el periodo de “preescolar”, el *perfeccionamiento sensorial y la educación del porte* son los objetivos; los juegos dirigidos (corro, danzas populares, marcha con canto, juegos de pantomima), los ejercicios de reptación, de coordinación, subacuáticos y la marcha, carrera y saltos son los programas que aconsejamos. Al inicio de la etapa de “escolarización obligatoria” es necesario el profesor de educación física; será el encargado de ofertar ejercicios dinámicos sin sobrecargas importantes para no alterar el crecimiento armónico. Las tablas de educación física, la gimnasia correctiva del porte y los juegos predeportivos son los grupos aconsejados, junto con la danza rítmica. No descuidemos los aspectos psicológicos, son más vulnerables;

pueden aparecer alteraciones tanto por los triunfos o en los superdotados como por los fracasos repetidos, que muchas veces nos cuesta aceptar a los padres.

Durante la adolescencia distinguimos:

La fase de comienzo puberal, (unos dos años) donde los ejercicios localizados y científicos por un lado, los naturales y generalizados por otro y los que desarrollen, poco a poco, la fuerza muscular son los indicados. Aumentar el carácter rítmico en el programa de las adolescentes.

La fase postpuberal: (ejercicios para mejorar coordinación, destreza, agilidad), ejercicios generales de carácter utilitario; juegos deportivos (baloncesto, balonmano, hockey, pelota, voleibol, fútbol). Los posibles "talentos deportivos", deben disponer de tiempo para el entrenamiento sin que perjudique al resto de sus estudios y actividades.

La mayoría de adolescentes continuarán realizando ejercicio físico y deporte como complemento al resto de actividades, decisión beneficiosa para su madurez en ambientes sanos y con menos contactos con las "movidas" y drogadicción. Otro grupo de adolescentes, al término de la etapa de educación obligatoria, abandonará la práctica deportiva aduciendo varias razones. El papel de los padres y de los pediatras será estimular a estos adolescentes con el fin de mantenerlos en la práctica deportiva.