

## Certificación para la actividad física escolar y pre-participativa deportiva

*Sociedad Argentina de Pediatría. Comité de Medicina del Deporte Infanto-Juvenil\*. Grupo de Trabajo de Salud Escolar\*\*. Comité de Cardiología\*\*\*. Comité de Adolescencia#.*

La actividad física es una característica natural de los niños y adolescentes. La educación física tiende a optimizar esta actividad natural brindando la incorporación sistemática de normas y estrategias que disciplinan esta enseñanza. Debería ser parte de la labor habitual del pediatra, fomentar y estimular en los niños el placer por la actividad física y el deporte en ámbitos que favorezcan el placer por el juego, proporcionen horas de recreación y esparcimiento, posibiliten el goce del propio cuerpo, refuercen la autoestima, ayuden a la socialización e integración de grupos de pares y canalicen la necesidad de superación que todos tienen, evitando la sobreexigencia y la discriminación del menos apto. Estas circunstancias causan conflictos psicológicos y problemas físicos que llevan al rechazo y luego al abandono de la actividad que intentamos promocionar.<sup>1</sup>

### RECOMENDACIONES

a) *Niños en edad escolar.* Examen clínico pediátrico anual de salud, con el objetivo de mantener el control de crecimiento y desarrollo, además de detectar precozmente factores de riesgo y patologías prevalentes según edad y sexo. Tal examen, como único requisito para la actividad escolar, debe constar, indispensablemente de:

#### Interrogatorio:

• **Antecedentes familiares y personales:** muerte súbita en un familiar de primer grado, enfermedades neurológicas, cardiovasculares.

• **Hábitos:** alimentación, higiene, juego, descanso, etc.

#### • Inmunizaciones.

#### Examen físico:

• **Antropometría:** peso, talla (percentilados).

• **Examen cardiovascular:** Auscultación (acostado y sentado). Palpación de choque de la punta. Toma de tensión arterial (acostado y sentado) con el manguito adecuado, palpación de pulsos periféricos comparativos.

• **Aparato respiratorio:** auscultación, frecuencia respiratoria, descartar anomalías torácicas, corroborar buena ventilación de vías aéreas superiores (hipertrofia adenoidea, sinusitis), verificar la salud bucal (caries).

• **Osteomioarticular:** Alteraciones posturales, desviaciones de la columna vertebral, extremidades inferiores y bóveda plantar.

• **Abdomen:** descartar organomegalias, hernias; a nivel genital investigar ectopias testiculares.

• **Sistema nervioso:** marcha, pruebas de equilibrio y coordinación. Reflejos tendinosos (rotuliano y aquiliano). Valorar lateralidad. Investigar agudeza visual y auditiva.<sup>2</sup>

b) En otro nivel, para niños de Tercer Ciclo-EGB, que participen de competencias intercolegiales, un exhaustivo examen clínico debe ser el único requisito. Los estudios complementarios se realizarán según criterio médico. Puede llegar a intervenir un profesional especializado si el interrogatorio o el examen lo requirieran.<sup>2</sup>

c) Por las características fisiológicas y madurativas del grupo de nivel escolar que corresponda entre la segunda infancia y edad la prepuberal, varios de estos niños tienen la posibilidad de incorporarse a la práctica deportiva con más frecuencia e intensidad; en aquellos que lo hagan, se propone realizar el examen clínico, según pautas, ajustado

\* Dres. Oscar Casanovas, Horacio Yulitta, Angel Turganti.

\*\* Dra. Alicia Lukin.

\*\*\* Dres. Viviana Medina, Eduardo Rubinstein.

# Dr. Diego Micheli.

a la actividad deportiva que vayan a desarrollar. La solicitud de exámenes complementarios se hará según criterio médico en los casos que la presunción diagnóstica así lo exija.<sup>2</sup>

d) La obligatoriedad del examen clínico anual debe ser, esencialmente, para mantener el control de salud y la prevención de patologías emergentes.

e) Los exámenes o controles médicos que se soliciten deben programarse para ser realizados pauladamente durante el transcurso del año y no todos juntos al inicio de la actividad escolar.

f) *Pautar con los profesores de Educación Física:*

- 1) Tipos de ejercicios o actividad más conveniente para cada grupo etario, estadio madurativo o patología subyacente (obesidad, asma, diabetes, etc.).
- 2) Cómo detectar problemas en los niños a su cargo y su derivación correspondiente.
- 3) Trabajar interdisciplinariamente para la capacitación conjunta.<sup>3,4</sup>

g) Sería recomendable promover una actividad de educación física escolar diaria o no menos de tres bloques semanales con juegos y actividades que estimulen las cualidades y capacidades motoras y de coordinación.<sup>3,4</sup>

h) Se sugiere que la práctica de la actividad deportiva se haga con fines formativos y recreativos, reafirmando que el ejercicio de deportes de alto rendimiento físico sólo se realice después de la maduración sexual (Tanner IV o V) y dentro de un adecuado desarrollo psicofísico.<sup>2,4,5</sup>

i) Los ámbitos para realizar la actividad escolar o deportiva deben ser adecuados y seguros para los niños. Es indispensable considerar horarios y clima adecuados para su realización.<sup>1,4</sup>

j) Cada niño o joven debería contar con el equipamiento necesario que le brinde seguridad y protección específica según el deporte o la actividad que vayan a desarrollar.

k) Recuperar el ámbito de las escuelas en general para la comunidad cercana a ellas, como el más adecuado para promover la iniciación deportiva infanto juvenil e incluso alentar la actividad física familiar, además de alejar al niño y al joven de riesgo de los problemas de la calle, brindando la contención adecuada para sus aspectos físico, psíquico y nutricional, pero, sobre todo, en lo afectivo. De esta manera se asegurará una notable mejoría en el aprendizaje y en el interés por aprender, como así también en un hecho muy importante: la posibilidad de disminuir el riesgo de accidentes y de erradicar el consumo de sustancias peligrosas.<sup>3,4</sup>

l) Para tener en cuenta: Trabajar sobre "Pautas de protección del menor que se involucra en el deporte competitivo remunerado": *Art. 31 y 32 de la Ley 23849 sobre la Convención de los Derechos del Niño y Adolescente*, sancionada en septiembre de 1990 e incorporada a la Reforma de la Constitución de 1994 (Ver Anexo).

"Una práctica educativa-deportiva correctamente encausada no sólo tiene la función de preparar al niño o al joven para su posible futura carrera deportiva, sino que aporta elementos fundamentales para el desarrollo y la estabilización intelectual y psíquica, constituyendo una base destinada a permanecer y ser aplicada toda la vida". Profesor Gabriel Molnar<sup>6</sup>

## BIBLIOGRAFÍA

1. Totoro A. Aspectos pediátricos del Examen Médico Preparticipativo. *Rev Arg Med Deporte AMM DEP* 1999; (21) 66:35-36.
2. SAP: Comité de Medicina del Deporte Infanto Juvenil. Consenso sobre Examen físico del niño y del joven que practican actividades físicas. *Arch. argent.pediatr* 2000; 98(1):60-79.
3. Delgado F, Gallardo L. Educación física y Deporte en la Salud Escolar. [en línea]<<http://www.vianefworks.es/colectivo/ceapa/deporte.htm>> CEAPA, 2000. Consultado: 12/02/2002.
4. Ferrari R. La Pediatría, la actividad física y el deporte. En: Sociedad Argentina de Pediatría. PRONAP. Buenos Aires: SAP, 1999. Módulo 2.
5. Comité de Salud Escolar. Certificación de aptitud física para la práctica deportiva de niños y adolescentes. *Arch. argent.pediatr* 1993; 93:107-108.
6. Molnar G. Humanismo y Deporte Infantil. (recopilación). [en línea]<<http://www.chasque.net/gamolnar/deporte%20infantil/infantil.02.html>> Chasque, 2000. Consultado: 12/02/2002.

### CERTIFICADO DE SALUD

Certifico que.....DNI N°.....  
de.....años de edad, cuya historia clínica queda en mi poder, ha sido examinado  
clínicamente en el día de la fecha a las.....hs. y aparece en condiciones de realizar  
actividades escolares, incluidas las propias de la educación física escolar curricular,  
que correspondan a su edad, sexo, grado de maduración y desarrollo.

Observaciones:.....

.....  
Firma del padre/madre o responsable legal  
DNI N°.....

.....  
Firma y sello del médico

Fecha: ...../...../.....

### CERTIFICADO DE APTITUD PARA ACTIVIDADES FÍSICAS

Certifico que ....., DNI N°.....  
de.....años de edad, cuya historia clínica queda en mi poder, ha sido exami-  
nado clínicamente en el día de la fecha, a las.....hs. y aparece en condicio-  
nes de realizar actividades físicas, recreativas/deportivas, que deben correspon-  
der a su edad, sexo, grado de maduración y desarrollo.

Observaciones:.....

.....  
Firma del padre/madre o responsable legal  
DNI N°.....

.....  
Firma y sello del médico

Fecha: ...../...../.....

## ANEXO

**Ley 23.849**  
**Septiembre de 1990**  
**Reforma de la Constitución Nacional de 1994**

### **Artículo 31**

1. Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al descanso y al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes.
2. Los Estados Partes respetarán y promoverán el derecho del niño a participar plenamente en la vida cultural y artística y propiciarán oportunidades apropiadas, en condiciones de igualdad, de participar en la vida cultural, artística, recreativa y de esparcimiento.

### **Artículo 32**

1. Los Estados Partes reconocen el derecho del niño a estar protegido contra la explotación económica y contra el desempeño de cualquier trabajo que pueda ser peligroso o entorpecer su educa-

ción, o que sea nocivo para su salud o para su desarrollo físico, mental, espiritual, moral o social.

2. Los Estados Partes adoptarán medidas legislativas, administrativas, sociales y educacionales para garantizar la aplicación del presente artículo. Con ese propósito y teniendo en cuenta las disposiciones pertinentes de otros instrumentos internacionales, los Estados Partes, en particular:
  - a) Fijarán una edad o edades mínimas para trabajar.
  - b) Dispondrán la reglamentación apropiada de los honorarios y condiciones de trabajo.
  - c) Estipularán las penalidades u otras sanciones apropiadas para asegurar la aplicación efectiva del presente artículo.