

El deporte, un juego en serio

Sociedad Argentina
de Pediatría

Por un niño sano
en un mundo mejor

"El movimiento en el niño y en el adolescente es un elemento natural de vital importancia para la conquista del medio ambiente y la formación de su personalidad. La motricidad es una condición fundamental no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socioafectivo."

¿Cuándo iniciar el ejercicio?

El mejor momento para practicar ejercicio físico estará de acuerdo con el momento en que el niño desarrolle determinadas capacidades motoras, tales como: fuerza, resistencia, velocidad, capacidades de coordinación (control del movimiento) y de flexibilidad.

El deporte y la actividad física según la etapa evolutiva del niño:

• **Primeros 2 años de la vida:** favorecer el juego libre y el movimiento, preparar el ambiente para minimizar las limitaciones y los riesgos de accidentes.

• **Etapa preescolar:** es una etapa de afinamiento progresivo de las habilidades motoras y de gran actividad. Los niños pueden saltar, tirar y atajar una pelota, andar en triciclo. El juego aparece como actividad fundamental.

• **De 4 a 7 años:** se desarrolla la actividad motora: habilidad, coordinación, equilibrio y velocidad. Pueden trepar, pararse en un solo pie, patear una pelota, andar en bicicleta. Si bien pueden entender algunas reglas de juego, no comprenden el significado de la competencia, por ello es común ver a todos los niños correr detrás de la pelota en lugar de mantener distintos puestos en el campo de juego, actitud absolutamente esperable para esta edad y que pone nerviosos a muchos adultos.

• **De 8 a 9 años:** actividad predeportiva o minideportes (atletismo, salto, carrera).

• **De 10 a 12 años:** desarrollo de habilidad motora específica con estímulo de la flexibilidad, la fuerza (sin cargas máximas) y la resistencia. También se desarrolla el dominio y el uso del cuerpo para movimientos analíticos, técnica y gestos propios de cada deporte. Por ejemplo, practicar tenis induce en el niño el desarrollo de la percepción motora, que integra la visión, el equilibrio, el pensamiento analítico y la habilidad manual.

En esta etapa se propone el juego deportivo, en grupo de pares, con reglas y normas. Se deben permitir los cambios de disciplina deportiva, ya que el niño tiene derecho a probar para elegir. A esta edad también es importante el acompañamiento positivo de los padres, los entrenadores y maestros, ya que son muy sensibles a los juicios y presiones de los adultos.

• **De 13 a 15 años:** maduración puberal, los cambios individuales tienen una gran variabilidad. Es una etapa de intensa actividad física, en la cual se comienza a adquirir la madurez motora. Sin embargo, también es la etapa de mayor abandono de la actividad deportiva si ésta no ha sido adecuadamente estimulada con anterioridad, debido en parte al cambio de intereses. Es importante que el deporte en esta etapa siga siendo un juego.

Recordar:

- Es fundamental que los padres acompañen al niño, de manera serena y positiva, apoyándolo en los momentos de alegría y de tristeza.
- Realizar un control médico periódico para evaluar los efectos de la actividad deportiva sobre el crecimiento y la maduración del niño.
- Interesarse por la idoneidad de las personas que trabajan con los niños y los jóvenes (entrenadores, dirigentes, árbitros, etc).
- Fomentar los juegos adecuados para cada etapa evolutiva. Respetar los momentos evolutivos para indicar la intensidad y el volumen de los entrenamientos.
- Resaltar siempre el placer de hacer deporte y la alegría de participar.

¿Es bueno entrenar?

El entrenamiento regular durante la adolescencia produce efectos benéficos sobre el esqueleto, los músculos y la cantidad de grasa del cuerpo. Sin embargo, se debe estar atento a las consecuencias del sobreentrenamiento, que significa "entrenamiento excesivo sin el tiempo adecuado para la recuperación". Cuando el sobreentrenamiento se hace crónico, puede producir cambios indeseables en el ámbito social, emocional y físico, como alteraciones menstruales y de la cantidad de calcio del esqueleto.

Dra. Sabina Zurlo de Mirotti

Dr. Oscar Casanovas

Comité de Medicina del Deporte Infanto-Juvenil (filial Córdoba). Comité Nacional de Medicina del Deporte Infanto-Juvenil SAP.

Fuente

- Zurlo de Mirotti S. Control de crecimiento y desarrollo. Manual de salud integral del adolescente. Indicación para la actividad deportiva. Gob. Córdoba, OPS-OMS, 1992: 99-102.
- Small FL, Smith RE. Psicología del deportista joven. *Pediatr North Am* 1990; 5:1140-1165.
- Malina RM. Crecimiento, performance, actividad y entrenamiento durante la adolescencia (Parte 1). *PubliCE* <<http://www.sobreentrenamiento.com/Publice/PCE/Articulo.asp?Ida=177>>. 04/08/2003. Pid: 177.
- Malina RM. Crecimiento, performance, actividad y entrenamiento durante la adolescencia (Parte 2). *PubliCE* <<http://www.sobreentrenamiento.com/Publice/PCE/Articulo.asp?Ida=180>>. 11/08/2003. Pid: 180.
- Ferrari R. La Pediatría, la actividad física y el deporte. En: *Sociedad Argentina de Pediatría. PRONAP. Buenos Aires: SAP, 1999. Módulo 2.*
- Consenso de Certificación para la Actividad física escolar y preparticipativa deportiva. *Arch. argent. pediatr* 2001; 99(6):538-541.
- Patel D, Pratt H, Greydanus D. Pediatric neurodevelopment and sports participation. When are children ready to play sports? *Pediatr Clin North Am* 2002; (49):505-531.