

Deporte en la infancia y adolescencia. Beneficio para el desarrollo físico y personal.

por **Julián Tobajas**

Se ha discutido mucho sobre la influencia del deporte en el crecimiento infantil. Algunos expertos apuntan a posibles perjuicios para el organismo, pues el cuerpo de un niño es delicado y se encuentra en pleno crecimiento, y los entrenamientos excesivamente duros y los inevitables microtraumatismos podrían influir negativamente en él. Pero nadie ha conseguido demostrar este extremo y sí, en cambio, las ventajas que reporta la práctica deportiva regular desde la infancia. Además, es más fácil inculcar hábitos saludables a edades tempranas que eliminar hábitos malos o autodestructivos en la edad adulta. Sedentarismo, tabaquismo, sobrepeso, inadecuada alimentación y otras variables están presentes en la génesis y desarrollo de las llamadas enfermedades degenerativas, que se asocian a los males del mundo desarrollado: arteriosclerosis, artrosis, diabetes tipo II, etc.. Estas patologías, aunque se manifiestan en la edad adulta, comienzan a gestarse en la infancia. Y es entonces cuando se pueden comenzar a prevenir, entre otras maneras, practicando deporte.

Menor consumo de drogas. Varios estudios realizados en nuestro país alertan sobre los niveles altos de colesterol en la infancia, las tasas crecientes de obesos entre niños y niñas, e incluso del incremento de casos de hipertensión arterial entre adolescentes. Detectar estos factores de riesgo resulta relativamente sencillo y permite prevenir su desarrollo desde la infancia. Pero hay, además, otras razones de peso para promocionar la práctica deportiva a edades tempranas. El consumo de drogas, tanto de las socialmente admitidas como tabaco y alcohol, como de las rechazadas, como cannabis, cocaína, heroína, y de las de nuevo diseño que tantos problemas ocasionan, presenta índices mucho inferiores entre quienes practican algún deporte. Y cuantas más horas de entrenamiento y más temprano se comienza con la práctica deportiva, menor es el consumo de drogas. En líneas generales, se puede afirmar que un adolescente deportista, amateur o federado, presenta menos riesgo de consumo de drogas.

¿Hay algún deporte desaconsejable? Numerosos factores pueden influir en la elección de un deporte, además de las preferencias personales, pero destaca el papel de los medios de comunicación: los deportes con más presencia en la pantalla tienen más predicamento entre los adolescentes.

Los padres se preguntan frecuentemente si determinado deporte resulta bueno o malo para la salud del niño o de la niña. No es fácil de contestar, pues a pesar de que se ha demostrado que el deporte es, en general, bueno para los niños, no hay estudios concluyentes sobre cómo influyen disciplinas concretas en el crecimiento y desarrollo infantil. No obstante, a modo de orientación exponemos lo que médicos del deporte admiten sobre el particular, aclarando que la palabra "riesgo" se utiliza sólo desde la óptica del crecimiento y desarrollo.

Deportes con escaso riesgo, considerados beneficiosos:

natación, balonmano, baloncesto, patinaje.

Deportes discutibles: tenis, squash, equitación, gimnasia en suelo, danza clásica, judo, esgrima, esquí.

Deportes con riesgo: rugby, fútbol, salto de trampolín y palanca, halterofilia, esquí náutico.

¿Es recomendable la competición? Pero para que el desarrollo de su cuerpo y mente se hagan de manera más equilibrada y armónica, cuando un niño practica deporte hay que prestar atención a dos aspectos: la especialización deportiva y la competición. La especialización, es decir, la dedicación casi exclusiva a una modalidad deportiva desde temprana edad, tiene sus defensores y detractores. Para los primeros, la capacidad de aprendizaje del niño es elevada y le permite asimilar técnicas y crear reflejos con más facilidad. Para los detractores, la especialización resulta perjudicial porque genera desequilibrios en el desarrollo físico y puede influir negativamente en la estructuración de la personalidad del niño. Más discutido todavía es el tema de la competición. Para algunos, la competición sana, limpia, deberá integrarse en cualquier programa pedagógico, ya que ayuda a estructurar y organizar todo el comportamiento de los niños y adolescentes. Otro argumento esgrimido es que en una sociedad como la nuestra, la competición debe formar parte del deporte infantil ya que le prepara y le educa para el futuro. Otros, por el contrario, opinan que la competición exige un precoz y duro entrenamiento, ya que la meta actual del deporte contemporáneo es la búsqueda de la marca, del record, del vencedor, a cualquier precio.

Al elegir un deporte para niños o adolescentes

La primavera y el verano son épocas propicias para iniciar una actividad deportiva al aire libre: marcha, paseo, senderismo, natación, monte, bicicleta, etc. De paso el niño aprenderá también a amar y disfrutar de la naturaleza. Pero tenga presente que:

- Hay que orientar al niño a la hora de elegir una actividad deportiva, pero siempre respetando sus preferencias
- La actividad deportiva tiene que ser acorde con las cualidades del niño y a su constitución corporal.
- Debe practicarlo con carácter lúdico, sin que suponga sacrificios ni sufrimientos.
- Puede tener un componente competitivo, pero dentro de unos límites, y desde luego, hay que evitar inculcarle el afán de ser "el mejor, el primero, porque ser el segundo es un fracaso". A

menudo y sin darse cuenta los padres estimulan el instinto competitivo y están sembrando futuras frustraciones.

- La actividad deportiva debe contribuir al desarrollo integral del niño. Si se decanta por un deporte especializado, hay que complementarlo con otras actividades que neutralicen los efectos de una especialización y que contribuyan a evitar desequilibrios y asimetrías físicas. La natación es un complemento ideal para otras actividades.
- El crecimiento óseo es una aventura para el niño, hay que respetarlo y evitar deportes que puedan suponer una agresión a los cartílagos de crecimiento y al desarrollo equilibrado de los huesos.
- Hay que acostumbrarle a que haga el calentamiento necesario, que prepare el cuerpo para la actividad que va a desarrollar, y al finalizar la misma que haga relajación y estiramientos.

por Julián Tobajas