

Los ratos de ocio son el tiempo apto para hacer algo provechoso

Jonathan Swift

Editorial

En mi casa he reunido todos los juguetes pequeños y grandes, sin los cuales no podría vivir.

El niño que no juega, no es niño; pero el adulto que no juega, perdió para siempre al niño que vivía con él y que le hará mucha falta.

He edificado mi casa también como juguete y juego en ella de la mañana a la noche.

Pablo Neruda

Llegaron las vacaciones ¡qué descanso! Pero, ¿qué pueden hacer los niños con su tiempo libre?

Recuerdo con alegría cuando era pequeña y se acercaba la época de las vacaciones, época especial para encontrarnos con los primos, para irnos donde las abuelas y disfrutar de las galletitas, la natilla, los buñuelos y los dulces, que con tanto amor nos hacían.

Nos sentábamos a escucharles sus historias de cuando estaban pequeñas y podían pasar el río a pie, los paseos de olla, la salida a elevar cometas en las mangas que hoy están urbanizadas, los paseos los fines de semana; era rico cuando nos contaban que antes no había luz y que en la época de vacaciones, se jugaba a las escondidas por la cuadra.

Que no decir de la cantidad de juegos que nos enseñaban los muchachos mayores y los adultos, desde hacer *catapilas* con los carretes desocupados de los hilos, arreglar las bicicletas, aceitar los patines, hacer juegos de palabras, adivinanzas, retahílas, hasta hacer carritos de rodillos para deslizarnos por las pendientes del barrio.

Además, con las mamás sacábamos los juguetes, lavábamos y vestíamos las muñecas, hacíamos *chocolatadas* en cualquier solar del barrio con los demás amigos; pero, ahora no es así, primero porque las familias son muy pequeñas, segundo, porque hay tanta agitación y tensión familiar por el aspecto laboral, que no queda tiempo para jugar con los niños a *comiditas*, *pizingaña*, bolas,... Ahora, se le deja al *nintendo*, a la Internet y a la *tele* la responsabilidad de ser los encargados de la recreación y acompañamiento de los niños, puesto que no pueden salir tranquilamente a la calle y los familiares viven muy retirados de las casas.

Pero, ¿qué hacer? Considero que lo más importante, es disfrutar el poco tiempo que se tiene para estar con los niños y hacer uso de la creatividad, ofreciéndole posibilidades como contarles cuentos; hacer figuras con masa hecha en casa; hacer recetas fáciles de culinaria con los niños; involucrarlos en algunas actividades propias de la época, como hacer el árbol de Navidad, el pesebre, construir con ellos

los cascabeles y las panderetas para cantar la novena de aguinaldos, salir a disfrutar de los conciertos de Navidad y programación infantil que hacen las diferentes instituciones; buscar en las urbanizaciones la programación de vacaciones e involucrarnos en ellas.

También, aprovechar las salidas a algún municipio y hacer caminadas con los niños, permitiéndoles el acercamiento con la naturaleza y el disfrute de los olores, sabores, sonidos. En fin, son muchos los momentos que podemos aprovechar con los niños, siempre y cuando nosotros desde nuestra posición de adultos, dejemos aflorar el niño que hay en cada uno de nosotros y recuperar con los hijos la capacidad de asombro.

Luz Elena Gómez L.

Los niños y el deporte

Jorge Osorio Ciro

Especialista en medicina deportiva

Profesor

Facultad de Medicina

Universidad de Antioquia

La práctica de la actividad física y especialmente una de sus máximas expresiones, el deporte, ha venido ganando espacio en el estilo de vida de finales de siglo, convirtiéndose en un elemento que diferencia el ambiente de crianza de un niño actual con respecto a un niño de épocas anteriores.

La inactividad o sedentarismo es considerada hoy en día, como un elemento perjudicial para el estado de salud de los individuos, especialmente en lo relacionado con las enfermedades degenerativas, tales como la enfermedad coronaria, la diabetes mellitus, la osteoporosis y la obesidad, entre otras.

Ante la realidad de esta amenaza, se plantea la utilización del ejercicio como una excelente alternativa de salud para la población, pero desafortunadamente pareciera que los niños no formarían parte de este mundo, donde sólo el adulto es objeto de mensajes y programas de actividad física con fines de salud, cuando por el contrario, deberían ser los niños el objeto de dichos programas porque hasta ahora la única solución adecuada para esas enfermedades degenerativas es la prevención temprana, es decir, desde la niñez.

Por otra parte, la profesionalización del deporte, esto es, la práctica deportiva con fines económicos, ha ganado un espacio dentro del mundo capitalista. Las grandes fortunas obtenidas por jugadores de distintos deportes, especialmente del fútbol, han llevado a una comercialización desenfrenada, afectando directamente al deportista, creando un tipo de esclavitud moderna, en la que el individuo se ofrece como una mercancía y de esto no se escapan los niños.

En este artículo se quieren exponer algunos elementos de juicio que permitan a todos intentar la utilización del ejercicio y el deporte como una herramienta de desarrollo de los niños. Si se entienden los beneficios derivados de la práctica deportiva adecuada y se conocen los daños producidos por su mal uso, se estará dando un paso adelante en la crianza humanizada, que le permitirá a los niños vivir un mundo mejor.

Cómo es el desarrollo del movimiento en los niños

Cuando los niños en estado fetal se mueven, su madre sabe que están vivos. Éste es tal vez el primer mensaje de la nueva criatura para el mundo exterior y es interpretado como un mensaje de vitalidad. Esta correspondencia entre el movimiento del cuerpo y la vida se mantendrá durante toda la existencia.

Desde la etapa fetal y durante los primeros meses después de nacer, los movimientos ejecutados por los niños son de carácter reflejo; esto quiere decir que no son voluntarios y, además, no son aprendidos, sino simplemente heredados.

Estos movimientos reflejos permiten la supervivencia del ser humano en la primera parte de su vida; con ellos busca el alimento materno, lo succiona, lo traga; también, endereza su cuello y tronco, con lo que se logra el fortalecimiento de sus incipientes músculos. Luego inicia el aprendizaje motor y durante los dos primeros años desarrolla todos los elementos de la marcha. Al final de los dos años, la principal conducta motriz es caminar y en este tiempo la mayoría de los movimientos reflejos son reemplazados por movimientos voluntarios aprendidos.

Entre los dos y los seis años, los niños desarrollan las llamadas habilidades motrices básicas, esto es, corren, saltan, lanzan, golpean y atrapan objetos e inclusive aprenden a nadar. Estas habilidades sólo requieren para su desarrollo que los niños tengan la posibilidad constante de hacerlas, lo que significa espacio, tiempo y objetos adecuados y es el juego la herramienta principal para el aprendizaje motor. No se requieren escuelas especializadas para la enseñanza motriz, sólo el necesario dejar que los niños efectúen los diferentes movimientos, pero sí es de suma importancia la observación metódica para detectar los que tienen problemas, así como los sobresalientes. En este momento del desarrollo adquieren gran importancia los padres y educadores preescolares, como garantes para el adecuado desarrollo motor de los niños.

A partir de los seis años, los niños pueden especializar los movimientos aprendidos, logrando el desarrollo de múltiples posibilidades para las diferentes habilidades motrices, aprendiendo, si es del caso, las técnicas de diferentes deportes. Para esto, el juego sigue siendo una herramienta valiosa, pero es necesario, además, iniciar un proceso pedagógico que implica a veces, además del deseo de gozar, lograr el objetivo de obtener destrezas específicas en algo; es entonces cuando aparece la escuela para la formación de individuos.

En este punto es fundamental analizar la respuesta del medio social ante el desarrollo del movimiento de los niños porque es tal vez uno de los aspectos en los que más errores se cometen. Desde la aparición de los movimientos fetales hasta lograr la marcha, los niños son estimulados y acompañados de una forma generalmente satisfactoria, pero a partir de los dos años la conducta general del medio es inducir al niño a la quietud. La mayoría de los mensajes son en contra del movimiento y las frases de acompañamiento más usadas son: “quédate quieto”, “deja de brincar”. Pareciera incongruente el movimiento de los niños con el medio que lo rodea y esto se acentúa en la etapa escolar.

Si se analiza lo expuesto anteriormente sobre la necesidad de espacio, tiempo y objetos adecuados para el logro de las habilidades básicas, se puede deducir que se construye un medio para evitar a toda costa el desarrollo normal. A los niños que se mueven mucho se les califica de “hiperquinéticos”, convirtiéndose en verdaderos monstruos de la naturaleza y por medio de una labor constante en la que todos los adultos son partícipes, se logra al cabo de los años construir un individuo sedentario.

La primera gran revolución en este campo debe ser lograr convencer a los padres y educadores acerca de la importancia de mirar el movimiento, lo que es lo mismo, la práctica del ejercicio físico y el deporte, como uno de los principales elementos para el desarrollo adecuado del ser humano. Debe ser

objetivo de la sociedad moderna el lograr que la práctica del ejercicio sea un elemento del estilo de vida de las nuevas generaciones.

Los programas de educación preescolar y escolar deben incluir el ejercicio y la práctica deportiva como ejes de desarrollo y no como simples elementos de distracción o pérdida de tiempo. Se deben implementar planes comunitarios para el fomento de la actividad física en la niñez porque resulta por lo menos incomprensible pretender obtener adultos deportistas de niños sedentarios.

Acerca de las escuelas de formación deportiva

En la última década han aparecido como una epidemia las llamadas escuelas de formación deportiva, y aunque cuando se habla de este tema generalmente se orienta hacia las escuelas de fútbol, hay otros deportes con bastante participación de niños como la natación, la gimnasia, el patinaje y las artes marciales.

Como ya se anotó, durante el desarrollo normal del aprendizaje motor, sería necesaria la existencia de una parte escolar dedicada a la especialización de las habilidades básicas, por ejemplo, las escuelas de música, de pintura, de danza y obviamente las deportivas, de las cuales, las primeras son miradas con simpatía y aprecio y las últimas son motivo de controversia. El principal factor en contra de las escuelas de formación deportiva y especialmente de las de fútbol, radica en la forma como entiende alguna parte de la sociedad el ejercicio profesional de un deporte. Esta profesionalización sólo se entiende como la posibilidad de ganar dinero y así poder salir de la pobreza económica. A lo anterior se debe agregar la falta de profesionalidad de la mayoría de los “profesores” de las escuelas deportivas, amén de la casi absoluta negligencia mostrada por el sistema educativo con el deporte.

Una escuela de formación deportiva puede convertirse en un complemento ideal para la formación de los niños. Por medio del deporte se socializa, se acepta la norma, se respeta al contrario, se desarrolla físicamente el cuerpo, se da goce, pero para esto es necesario tener maestros y establecimientos adecuados.

Los padres y la sociedad en general deben entender que una escuela de formación deportiva es no sólo una fábrica de campeones. Si bien es cierto que todos los niños tienen el derecho de mejorar sus habilidades motrices, no todos tienen las condiciones físicas y técnicas para ser deportistas de rendimiento de igual manera que no todos son aptos para ser médicos, abogados, ingenieros, artesanos, pintores...

Las escuelas de formación deportiva son un excelente complemento para la formación de los niños y, además, son el sitio donde los que nacieron con capacidades motrices y físicas especiales puedan desarrollarse y lograr ser verdaderos profesionales del deporte.

Cuando unos padres deciden satisfacer el deseo de su hijo y lo llevan a una escuela de formación deportiva, deben evaluar la estructura física y el tipo de profesores, pero sobre todo, deben respetar el deporte escogido por los niños.

En una escuela de formación deportiva durante la primera fase de instrucción, esto es, entre los seis años y el inicio de la pubertad —etapa escolar— el proceso debe orientarse hacia el aprendizaje y dominio de la técnica del deporte; por ejemplo, en una escuela de fútbol, el objetivo es aprender todo lo relacionado con control, conducción e impulso del balón, pero esto implica no sólo jugar un partido de fútbol, significa todo un proceso en el que se especializa la carrera, el salto, el equilibrio, la coordinación, en general el dominio del cuerpo en movimiento.

En la segunda fase, que se inicia con la pubertad, se orienta el proceso hacia el logro de la máxima capacidad física. Si lo anterior se cumple, se tendrá al final de la pubertad un individuo con el máximo desarrollo técnico y físico para la práctica de un deporte; si a partir de este momento él decide ser un profesional del deporte o no, será su decisión, no la de sus padres o de su medio social.

¿Hay niños que no puedan practicar una actividad fisicodeportiva?

Hay dos condiciones claras en las cuales se contraindica la actividad física; la primera es el padecimiento de una enfermedad activa no controlada, por ejemplo una enfermedad viral en su estado febril, una diabetes descompensada... Por otro lado, cuando la enfermedad esté controlada, las actividades fisicodeportivas se pueden hacer, pero como es obvio, en la medida que una enfermedad afecte más el estado de salud, el ejercicio deberá ser controlado con un rigor mayor. La segunda condición que contraindica las actividades deportivas en los niños, es la negativa de éstos a efectuarlas. No se debe obligar a los niños a la práctica deportiva si no quieren y aunque esto parece muy obvio, es uno de los mayores problemas de las escuelas de formación deportiva, en las que con cierta frecuencia los adultos llevan a los niños simplemente para satisfacer su deseo y no el de los menores.

También puede ocurrir la negativa del adulto a permitir a los niños la participación en eventos deportivos, con el argumento de ser perjudicial para la salud, como sucede con niños asmáticos y diabéticos. En ambos casos, la práctica deportiva debe ser estimulada porque estos niños reciben beneficios físicos y psicológicos que mejoran ostensiblemente su calidad de vida.

Asma inducida por el ejercicio

Esta enfermedad afecta especialmente a niños asmáticos, pero también puede aparecer en niños sin este diagnóstico y consiste en el desencadenamiento de una crisis de asfixia durante o después de una práctica deportiva y, aunque el mecanismo de producción no es muy claro, se ha demostrado asociación con la intensidad del ejercicio, pues cuanto más intensa, mayor probabilidad de desencadenar la crisis. Es una situación totalmente prevenible con dos estrategias; la primera, iniciar el ejercicio con una intensidad suave e ir aumentándola en forma paulatina y, la segunda, utilizar fármacos antes de la práctica, como los broncodilatadores inhalados o los utilizados por los asmáticos para evitar sus crisis.

¿Hay deportes que no puedan ser practicados por los niños?

La respuesta contundente es **no**. Cualquier deporte puede ser practicado por cualquier niño, pero se debe llamar la atención acerca del error común cometido por padres, educadores y entrenadores que intentan reproducir la práctica deportiva de los adultos con los niños, lo cual sí es atentatorio contra el bienestar del individuo.

Sobre esto, uno de los problemas principales es la falta de conocimiento de muchos de los instructores de las escuelas de formación o de los planteles educativos tradicionales acerca de las bases científicas que orientan el entrenamiento deportivo con niños, generando problemas físicos y psicológicos que pueden alterar de manera negativa el adecuado crecimiento y desarrollo de los seres humanos en formación.

En resumen, la actividad fisicodeportiva es un elemento de desarrollo fundamental para el ser humano. Produce efectos benéficos en la salud e incluso puede ser parte del desarrollo profesional del individuo. Se debe estimular la práctica del ejercicio físico desde la niñez temprana si se quiere reducir el impacto de las enfermedades degenerativas en etapas posteriores de desarrollo. El deporte puede ser una alternativa de vida, pero es necesario un adecuado control de las escuelas de formación deportiva.

La práctica deportiva adecuada genera individuos más sanos, más autónomos, más responsables, más sociables y con más autoestima. La práctica deportiva inadecuada destruye al individuo.

Lecturas recomendadas

Bastidas M, Posada Á, Ramírez H. Conceptos generales sobre crecimiento y desarrollo. En: Posada Á, Gómez JF, Ramírez H. *El niño sano*. 2a. ed., Medellín, U. de A., 1998, pp 42-69.

Osorio JA. El niño y el deporte. En: Posada Á, Gómez JF, Ramírez H. *El niño sano*. 2a. ed., Medellín, U. de A., 1998, pp 584-601.