



El deporte en la población infanto juvenil

Dr. Héctor Jorge Malvicini (Médico)



El deporte ofrece a la persona que lo practica, un desarrollo armónico y adecuado de su cuerpo, su personalidad y su conducta.

Es una fuente de salud, espíritu de iniciativa y responsabilidad que le permite expresarse y superarse a la vez que lo disciplina, aumenta su rendimiento y lo integra al mundo social.

Debido a lo expresado los médicos y miembros del equipo de salud deben transformarse en promotores de esta actividad, sobre todo los pediatras que trabajan con seres en plena evolución y formación. Los niños no son adultos en miniatura, por lo tanto se debe aconsejar la práctica de juegos y deportes de acuerdo a las posibilidades físicas y biológicas de su edad y siempre tener en cuenta la preferencia del niño y del adolescente.

El médico siempre debe considerar en la entrevista con el joven y sus padres un interrogatorio referente a las actividades que realiza. El profesional debe estar preparado para aconsejar que tipo de juego o deporte puede practicar.

En el niño y adolescente se debe estimular la competencia pero la misma debe ser un medio y no un fin.

En pediatría hay un lema: "UN NIÑO SANO EN UN MUNDO MEJOR", entonces el deporte debe ser de carácter recreativo o educativo, y no permitir que en edades precoces, niños y adolescentes practiquen el deporte como si fuera un trabajo, pues aquel con menor capacidad física o motriz será dejado de lado, en lugar de ofrecer actividades acordes con sus posibilidades, eso determinará éxodo y frustración.

Hay que evitar el desgaste psicológico prematuro y el abandono en la práctica del deporte, eso lo vemos cuando es entrenado desde temprana edad y puesto a competir en forma sistemática.

El profesional tiene que estar preparado para aconsejar que tipo de juego y deporte puede practicar, por lo tanto deberá:

- Conocer acabadamente todas las etapas evolutivas del crecimiento del desarrollo del niño y del adolescente.
- Que las personas que estén en contacto con los niños y adolescentes sean idóneas.
- Aconsejar que la práctica deportiva sea un juego donde ellos se sientan libres y puedan ser creativos, espontáneos y sentirse gratificados.

Todo esto debe ser realizado por un equipo interdisciplinario.

La maduración, que implica aprendizaje, se establece a través del juego:

- A los ocho años de edad el niño tiene una gran capacidad de aprendizaje motor y afección por los juegos compartidos.
- A los diez años adquiere actitud cooperativa.
- A los doce años realiza actividades coordinadas, regladas, de intensidad media.
- A los quince años puede realizar actividad competitiva.

Se tratará de evitar:

- Actividad deportiva competitiva precoz.
- Actividades peligrosas debido a infraestructura inadecuada.
- Actividades que puedan lesionar la columna vertebral y el cartilago de crecimiento.
- El manejo de niños y adolescentes por personas no idóneas.

Promover y alentar la práctica deportiva y juegos en niños y adolescentes discapacitados de acuerdo con sus posibilidades para favorecer su socialización, su individualización, al mismo tiempo que se favorecerá su rehabilitación.

Bibliografía:

- *Aspectos de la medicina del deporte en la población infanto juvenil* Dr. Jorfe Cerani – SAP.
- *Educación física y deportes, indicaciones y contraindicaciones* Prof. Guillermo Padial, Dr. Horacio Giberti – SAP.
- *Consenso sobre examen físico del niño y del adolescente que practica actividades físicas – comité nacional de medicina del deporte, infanto juvenil y filial Córdoba.*