

El deporte en el desarrollo del niño.

Dr. Hugo M. Huanca Tandazo

MEDICO PEDIATRA –NEONATOLOGO

ESPECIALIDAD EN LA UNIVERISAD DE CUENCA

Atención: edificio Calypso :

Oficina 211 segundo piso

Tel. 0991301261

Correo. Hugomeletaz@yahoo.es



1. Actividad física: movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de "ejercicio" físico.
2. Ejercicio físico: es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta,
3. Condición física: es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas
4. Salud: es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona.

Existen muchos factores vinculados al crecimiento y desarrollo del niño. Uno de ellos viene determinado genéticamente, la herencia juega un rol fundamental en la velocidad de crecimiento, madurez ósea, estatura corporal, etc. Sin embargo, existen otros factores exógenos o ambientales: como la nutrición, el clima o las enfermedades, que también interactúan y determinan el crecimiento y desarrollo final. Dentro los factores externos, recalamos la importancia que tiene la práctica de la actividad física y el deporte a edades tempranas, ya que repercuten en el aspecto afectivo, social y cognitivo de los niños.

La actividad física genera una serie de beneficios durante la niñez que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludables del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico, y por lo tanto, un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión arterial o el elevado contenido de colesterol en sangre, y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

Existen pruebas científicas sólidas que demuestran que la actividad física es importante para el bienestar psicológico infantil. Los niños y niñas con niveles de actividad más bajos presentan una prevalencia más elevada de trastornos emocionales y psicológicos.

Actividad física en el recién nacido y lactante (hasta dos años)

La actividad física a esta edad la constituye la estimulación que se le brinda al bebé, Para lograr un desarrollo motriz adecuado, coloca a tu niño boca arriba, toma sus brazos y piernitas, estíralas y flexiónalas con movimientos delicados y lentos. Es fundamental el masaje en forma circular en todo el cuerpo. Coloca a tu niño boca abajo, al principio no reaccionara pero luego girara la cabeza de lado a lado, también tratara de levantarse

En el niño más grande, seguir con la flexión de brazos y rodillas, voltearle en la cama. Colocarlo boca abajo y el niño reptara. En el caso de los lactantes que ya pueden caminar, se recomienda actividades que pueden consistir en explorar su entorno, a través de objetos que pueda empujar, tirar, o simplemente trepar sobre ellos. Por supuesto, la seguridad de estos juegos debe estar garantizada

Actividades deportivas recomendadas para niños de 3 a 6 años.

Existen un gran número de deportes recomendados para niños de preescolar que nuestro hijo puede practicar a partir de los tres años. Entre ellos, destaca:

La natación, principalmente porque ayuda a la coordinación y a fortalecer los músculos del cuerpo en general.

La gimnasia, muy positiva, sobre todo porque ayuda a afinar la propia percepción sensorial.

El judo, un deporte considerado como una de las actividades más atractivas para los niños y las niñas de 4 a 6 años, dado que pueden descargar mucha energía y entablar amistad con otros chicos de su edad.

La danza, aporta armonía, ritmo y equilibrio, además de ayudar a que nuestro hijo o hija aprecie la música.

Los juegos de balón, que son muchos, proporcionan una mayor coordinación visual-motora.

Actividades físicas en el niño y adolescente. (5 a 17 años)

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Se inculcara algunos ejercicios aeróbicos como: caminar, correr, nadar, bailar (bailoterapia), saltar, andar en bicicleta, entre otros.

Deportes de equipo: el fútbol, indorfutbol, el baloncesto, entre otros, además de trabajar la forma física y la coordinación viso-manual, le sirven al niño para relacionarse y aprender a cooperar con el grupo.

Judo y kárate, favorecen la coordinación de movimientos. Son actividades progresivas que se adaptan fácilmente a cada niño, por lo que se pueden empezar muy temprano, alrededor de los cinco años.

La gimnasia rítmica, aumenta la flexibilidad y fortalece todos los grupos musculares. Desarrolla la lateralidad, el equilibrio y la coordinación de movimientos, favorece la orientación espacial, aumenta la velocidad de reacción. Desarrolla el oído musical y el sentido del ritmo, ejercita la memoria a corto y largo plazo, desarrolla el sentido de la armonía y la estética. El patinaje, desarrolla el equilibrio y la coordinación de movimientos.

¿Cuándo y que tiempo se debe realizar la actividad física?

Es posible que el bebé pase la mayor parte del día durmiendo, de ahí que se aprovechara ciertas actividades, como la alimentación y el baño para realizar masajes, y estiramiento de los dedos de las manos y pies. Aprovechando el momento en que no llora y esté tranquilo para acostarlo en distintas posiciones: para un lado, para otro, boca arriba, boca abajo, flexionar rodilla brazos, etc.

El niño preescolar, esta edad no es recomendable realizar un deporte de competición o ejercicios del tipo localizado, en esta etapa de la vida la actividad física se la desarrolla como un juego. No hay reglas ni tiempo específico para el juego. Sin embargo si sugiere que diariamente los niños de edad preescolar tengan por lo menos una hora de actividades físicas programadas. No tiene que ser una actividad continua, puede realizarse durante el transcurso del día por periodos de 15- 30 minutos o una hora seguida.

Recuerde bríndale por lo menos 15 minutos diarios a tus hijos, en la casa u otro lugar interior, como también al aire libre, para moverse y ejercitar sus músculos grandes. Esto incluye patear y tirar una pelota, andar en bicicleta, saltar y correr.

Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben invertir como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

¿Puede predecirse el talento deportivo?

Es uno de los temas candentes en el mundo del deporte infantil y juvenil de hoy día. Evidentemente, si de la multitud de niños que se inician en su edad escolar en actividades físicas y deportivas se pudiera deducir quién alcanzará un alto nivel de rendimiento, se mejoraría la eficacia del sistema deportivo y se evitarían frustraciones, decepciones y riesgos para los que no lleguen a esa disposición.

Debido a esta incertidumbre, condicionada por la gran cantidad de factores que concurren para este condicionamiento, es necesario que participen organizadamente los padres, educadores, técnicos deportivos, entrenadores, profesionales de la salud, pediatras y médicos del deporte en la selección y desarrollo de la actividad deportiva de un niño. Se cree que hay una predisposición genética para ciertas cualidades como la velocidad, fuerza, resistencia, coordinación o equilibrio, pero tal extremo no ha podido ser verificado por el momento.

Komadel * ha reportado que no existe una relación directa entre el desarrollo de un buen atleta juvenil y sus padres, habiendo encontrado que de 30 a 50% de los padres y de 50 a 70% de las madres de éstos, no practican ningún deporte, incluso no se encontró una correlación entre el deporte practicado por los padres y el practicado por los hijos.

Demás esta enfatizar que la actividad física de niños, niñas y adolescentes se debe complementar con una dieta sana y equilibrada con el fin de garantizar que existe un equilibrio adecuado entre el consumo y el gasto de energía, y así garantizar a nuestros hijos un adecuado desarrollo y crecimiento.

(* Komadel L. The identification of performance potential. In: Dirix A, Knuttgen HG, Tittel K, eds. The olympic book of sports medicine. Oxford: Blackwell Scientific Publications, 1988: 275-285.)