

... Hola, buenas noches. Bienvenidos un martes más a esta sintonía de vida y salud. ... Un espacio de información y educación sanitarias que elaboran cada semana los profesores del curso de nivelación de los ayudantes técnicos sanitarios de la UNED. ... Hoy en vida y salud apostamos por el deporte. Practicar deporte es sano, pero siempre que se haga de una forma controlada, sobre todo en una etapa tan delicada para el desarrollo físico como es... ...la primera infancia. Enrique Sandoval, profesor del curso de nivelación de ATS de la UNED, ha invitado...

al programa de hoy a una experta en estas cuestiones. Hola, buenas noches. En los dos próximos programas de Vida y Salud vamos a hablar de un tema que cada vez despierta mayor interés en nuestra sociedad, como es el deporte y la influencia que tiene en el mantenimiento de un buen estado de salud. Para ello vamos a contar con la colaboración de doña Adelaida de Robles, profesora de Antropología Física de la Facultad de Ciencias Biológicas y colaboradora en el INEF. Para centrar el tema y teniendo en cuenta que de lo que vamos a hablar es del deporte como un medio favorecedor de la salud y en menor medida de lo que generalmente conocemos como deporte profesional o espectáculo, quizá convendría que aclaráramos, aunque parezca obvio, qué es lo que entendemos por deporte. Deporte, propiamente dicho, es la expresión de un movimiento. Que puede planificar...

...de distintas formas. El deporte como entrenamiento de un hecho repetitivo o el deporte como espectáculo que la gente comprende mucho mejor, el fútbol, el boxeo. No obstante, el deporte debe entenderse como movimiento armónico a lo largo de un entrenamiento controlado. Es decir, que según esto tendríamos que incluir como deportes, no solo los deportes espectáculos que generalmente denominamos como tal, sino también todo otro tipo de actividades como puede ser caminar, hacer gimnasia de mantenimiento. Dicho esto, podríamos centrarnos un poco primero en el mundo infantil.

diciendo qué importancia tiene la práctica del deporte en el mundo infantil. Bien, aparte, la importancia del deporte en la vida infantil debería siempre relacionarse en distintas etapas. La primera sería, el mundo infantil, propiamente dicho, la primera infancia, no se debe practicar ningún deporte de una manera sistemática. El deporte en esa infancia debe ser el juego, el juego controlado, el movimiento armónico, corporal, pero nunca un deporte determinado. Es a partir de los 8, 9 años, siempre teniendo en cuenta la edad biológica del niño, no la edad cronológica, cuando debe comenzarse a practicar un deporte, pero un deporte que no tenga un entrenamiento forzado, un deporte tranquilo, en el cual el niño exprese las potencialidades que tiene para su práctica.

Y es más tarde, cuando ya ha pasado la edad de la pubertad, cuando el niño puede empezar a practicar un determinado deporte con una intensidad mayor, siempre teniendo en cuenta sus características biotipológicas. Es decir, que en la infancia, considerando estas tres etapas más o menos marcadas que existen en el desarrollo infantil, podríamos considerar que la práctica de ejercicio o de deporte, en cada una de estas tres etapas, perseguiría objetivos diferentes. Es decir, la primera simplemente sería juego. Efectivamente. Tienen que ser diferentes porque las capacidades de un niño están limitadas a su desarrollo físico. O sea, que digamos que el objetivo final durante la infancia sería conseguir un desarrollo armónico no solo físico, sino psíquico.

De relación también con el niño, incluso de relación con el medio. En efecto. De acuerdo. Esto yo creo que está bastante relacionado con un tema que cada vez se observa con mayor claridad en todas las sociedades. Yo creo que la española tampoco es ajena a ellas. Como es el de la aparición en las distintas especialidades deportivas de atletas cada vez más jóvenes. Esto podría hacernos pensar, ¿es buena la especialización tan temprana de los niños en un deporte determinado? ¿O convendría esperar a que ya tenga una cierta madurez? Yo considero que no es buena la especialización precoz. Porque para una especialización se necesita un trabajo sistemático muy regularizado. Con una cantidad de horas suficientes para poder tener resultados que pueden incidir negativamente en el crecimiento y en el desarrollo del niño. ¿Podríamos decir... Que la...

¿La práctica más o menos asidua de deportes en los niños contribuye a darles algunos rasgos morfológicos, incluso de otro tipo, como psíquicos o de relación, que le diferencien de los niños que no hacen práctica de deporte asiduamente? No sé, por ejemplo, estamos muy acostumbrados a decir que los deportistas son más altos o más fuertes. ¿Esto es así o el deporte lo único que hace es modelar un poco? El deporte modela. Evidentemente las capacidades de desarrollo de un niño vienen condicionadas genéticamente y lo único que hace el deporte es modelar aquellas partes plásticas del organismo que pueden ser influidas por medio exterior. Lo importante del deporte es que no sea un deporte de competición. Si el deporte es competitivo, siempre creará una situación diferente en el niño. El deporte es un diseño que hace el deporte simplemente por placer.

El deporte se hace por placer, el niño tiene posibilidades de relación con sus compañeros, se desarrolla psíquicamente de una manera más afable, se relaciona mejor. Y también el deporte contribuye a su desarrollo armónico corporal. Es decir, que deberíamos centrar la práctica infantil de deporte con un objetivo no sólo de desarrollo físico y de conseguir que los niños obtengan grandes marcas, sino fundamentalmente de orientarles hacia una forma de vida en la cual tengan un respeto hacia los demás, hacia ellos mismos, hacia la competición. Esto sería un objetivo importante. No solamente eso, sino también hacia el medio que les rodea. O sea, que esto puede tener un valor. También de tipo ecológico. Hay que pensar que el deporte se está haciendo normalmente al aire libre y entonces el entorno es algo...

Es importante que el niño tenga en cuenta. ¿Existen algunos deportes que por sus especiales características puedan producir deformaciones o riesgos para la salud de un niño si empieza a realizarlo muy asiduamente y demasiado pronto? ¿Algún deporte especial que presente este tipo? Sí, hay deportes que crean ya de hecho en el adulto se observan asimetrías. Esas asimetrías son la práctica exclusiva de un lado, del lado derecho, del lado izquierdo, por ejemplo el tenis o la pelota vasca o también en la natación pueden crear deformaciones de columna vertebral si están mal conducidos. Lo importante en el deporte es que la persona encargada de... La práctica del deporte con niños sea consciente que un niño está en fase de crecimiento y que en fase de crecimiento...

En la fase de crecimiento no puede haber de ninguna manera ningún esfuerzo que sea superior al que el niño biológicamente puede soportar. Es decir, que en esta etapa infantil lo que se debería intentar es conseguir que en todos los centros educativos existe algún especialista en deporte que oriente a los niños en la práctica de deportes, pero deportes compensatorios, quizá lo más adecuado sería deportes que reúnan todas las

características, como por ejemplo, un pantalón o decalón, que desarrolle todas las partes físicas del niño. Eso es verdaderamente lo que... Lo necesario que todas las escuelas, ya las escuelas desde la escuela primaria, tengan profesores de educación física competentes que sepan conducir a cada niño según las posibilidades biológicas de cada uno de ellos. Y no hay que olvidarse que la cronología del niño, la edad cronológica del niño, no tiene por qué...

coincidir con su edad biológica. Siguiendo con este tema de la edad, antes comentamos que existían más o menos tres etapas definidas o delimitadas a lo largo del desarrollo de la infancia de un niño. Y más o menos veníamos a decir que sería en la tercera etapa, es decir, en la pubertad, cuando ya podríamos empezar a pensar en dar una especialidad deportiva al niño, siempre que observáramos que existen unas determinadas características. ¿Quién podría medir estas características que determinan que un niño pueda ser apto para jugar a baloncesto o para hacer atletismo? ¿En qué criterios nos deberíamos basar? A partir de los 12 años existen escuelas de deportes creadas por las comunidades y también por los ayuntamientos, en los cuales se está ensayando, se está tratando de estudiar linealmente, o sea longitudinalmente, a estos niños, es decir, estudiarlos uno a uno en sus capacidades.

Estos estudios se están llevando a cabo desde un punto de vista de la biometría. Se estudia su somatotipo, se estudian sus reacciones y también su psicología y se ve hasta dónde puede llegar cada niño en un deporte. Y se le inclina, se le debe inclinar hacia él. No por el hecho de ser muy alto, un niño puede jugar al baloncesto y no a otra cosa. No por el hecho de ser muy bajito, se le debe dedicar al levantador de pesos. Lo contrario, hay que excitar el interés del niño en varios deportes para que estos deportes se compensen y el niño se desarrolle armónicamente. Es decir, que incluso en algún momento habría que superar los gustos personales del niño. Bueno, pues a todos los niños españoles les gusta el fútbol y decirle que no está dotado para tal deporte e indicarle que sí que lo está más para otro. Bien, siempre y cuando el deporte que vaya a practicar ese niño vaya a tener como fin el proceso de la biometría.

profesionalizarse. Si el niño hace ese deporte por capricho, no se debe forzar a que haga otro. ¿Está muy desarrollado en España este campo de investigación de selección de personal deportivo? No, desgraciadamente. ¿Se hacen pocos trabajos de investigación? Se están empezando a hacer trabajos. Ciertas comunidades, por ejemplo, la comunidad de Oviedo, ha hecho trabajos de selección. También se están ensayando en las Islas Canarias, en Madrid, pero todavía no se han hecho grandes cosas a este respecto. Bueno, pues por hoy vamos a finalizar este programa. El próximo martes seguiremos con el deporte y su importancia en la vida de adultos y de jóvenes. Y simplemente dejar como final una reflexión, y sería que en la vida de los niños el deporte debería ser una especie de educación, tanto para su práctica como para la observación de otros deportes. ¿Está de acuerdo con esta afirmación? Sí. Pero yo creo que el deporte debe...

Empezar por el juego, seguir por un deporte tranquilo, en el cual el niño puede relacionarse con los demás, y si algún día pretende ser un profesional en ese deporte, pues conducirlo perfectamente en esa dirección. Con Adelaida de Robles, profesora de Antropología Física en la Facultad de Ciencias Biológicas de Madrid, despedimos ya vida y salud. Por parte de la UNED participó en el programa Enrique Sandoval, profesor del curso de nivelación de

ATS. Agradecemos a ambos su colaboración y los esperamos de nuevo la semana que viene para seguir hablando de la práctica del deporte, esta vez en la edad adulta.

Y continuamos ahora en la programación de Radio de la UNED, ahora con otros temas. Volvemos inmediatamente para dar paso al tiempo de la Facultad de Psicología.