

“El descanso solo tiene sentido después del esfuerzo”.

Lo dijo en una clase mi profesor de Sociología, en el Instituto Superior de Educación Física (ISEF). Lo anoté con letras bien grandes en mi cuadernola de apuntes, y lo grabé en mi vida. Terminé la carrera de Profesor de Educación Física en el ISEF, continué con Medicina y, finalmente, Pediatría en la Universidad de la Republica (UDELAR).

No recuerdo cuándo aprendí a escribir, pero sí cuando me subí a un árbol por primera vez, cuando aprendí a nadar, cuando perdimos aquel partido (pero el equipo igual ganó porque dimos nuestro mejor esfuerzo), cuando me tocó ayudar a mi compañera a hacer un paro de manos, cuando subí por primera vez a un podio, o cuando jugaba.

Siempre jugaba, corría, saltaba, me trepaba, me escondía: era feliz como niña. Mis padres siempre estaban presentes en mis competencias, y ese era mi mayor premio. Su atención, su sonrisa, su orgullo. No importaba si ganaba o perdía, ellos estaban presentes. Y así empezó una vida de amar el deporte. Mientras tanto, aprendí lo que significa el esfuerzo, la responsabilidad, el trabajo en equipo, el compañerismo, la justicia, el respeto, la vida, el placer de competir por algo, el sentir cansancio y llegar al límite, el fracasar y levantarse de nuevo y reintentar hasta lograr lo que sea. Porque todo lo importante en la vida se aprende en la infancia.

Hasta que un día fui capaz de entender cuándo el descanso tiene tanto valor. Ahora, como pediatra, como deportista, como profesora de educación física, como madre de deportistas, luego de trabajar siempre con niños y jóvenes, entiendo y valoro -aún más- el movimiento. Aprendí que el movimiento es salud y espero que el derecho a cumplirlo alcance su máxima expresión transversal para toda nuestra sociedad.

El niño aprende a través del juego y del movimiento. Cualquier cachorro lo hace. En esta época se definen sus hábitos, sus costumbres y sus habilidades. El niño debe jugar y debe moverse. Es su derecho y su necesidad para desarrollarse sano y feliz, y lo hace desde el útero materno. “Un niño activo es un adulto sano”, dice la Organización Mundial de la Salud (OMS) con insistencia y fuerza.

En cambio, resulta que nuestros niños cada vez se mueven menos, y cada vez hay más niños y jóvenes obesos, hipertensos, diabéticos, con patologías psiquiátricas. Nosotros, padres, maestros, profesores, médicos, pediatras, gobernantes, ¿qué estamos haciendo al respecto para resolver el problema?

Primero que nada, el niño tiende a jugar y moverse. ¿Por qué los adultos deberíamos motivarlos a hacerlo? Bueno, resulta que el estilo de vida actual ha llevado a que los niños sean sedentarios y eso, de cierta forma, le facilita la vida a los adultos. Es más fácil tener niños “tranquilos” que tener niños “inquietos”. Así que les fomentamos lo que sea para que estén “quietos y no molesten”.

Tenemos que dejarlos ser **niños** y ellos solos se van a encargar de moverse más. La OMS recomienda estrategias para cambiar este estilo de vida, Por lo pronto, que los niños y jóvenes (6 a 17 años) realicen -por lo menos- 60 minutos de actividad física por día. Actividad física es todo movimiento espontáneo, no necesariamente

con fines de competencia o deporte. Es simplemente caminar, andar en bicicleta, saltar a la cuerda, ir al parque, bailar. En definitiva, todo eso que a los niños les encanta, o sea ¡jugar moviéndose!

Como complemento a esto, se recomienda que los niños y jóvenes estén frente a una pantalla, cómo máximo, la cantidad de horas equivalente a su edad. El resto del día, ¡a moverse! Las pantallas (computadoras, celulares, PlayStation, etc.) están desarrolladas para niños y jóvenes, con juegos sumamente atractivos, capaces de retenerlos mucho más de lo que es saludable. De ahí la importancia de que los adultos responsables establezcan un límite para su uso, para que el niño pueda utilizar su tiempo en otras actividades.

Además de la actividad física, también está lo que se considera “ejercicio” por un lado y “deporte” por otro. El ejercicio no es una actividad física libre. Involucra una exigencia de logros o metas, y es dirigida por un profesor o especialista en el tema. El ejercicio es una actividad física estructurada y planificada. Se desarrolla en un momento y lugar determinado, por ejemplo en una clase de Educación Física, una de natación, una de danza o un grupo de recreación.

El deporte se define cuando el objetivo final de la actividad es la competencia, y alcanzar el máximo rendimiento posible del deportista. Implica entrenamiento y esfuerzo al límite. Es fundamental su práctica en condiciones adecuadas de tiempo, materiales, instalaciones y, fundamentalmente, bajo la dirección de profesores o entrenadores bien formados, ya que puede generar alteraciones en la salud. Se suele decir: “cuanto más cerca de un podio, más lejos de la salud”. A pesar de esto, un niño deportista siempre es más sano que un niño sedentario.

Por un lado, es importante que la sociedad valore la actividad física, el ejercicio y el deporte, como una parte integral de la educación del niño, al igual que lo es aprender otro idioma, el arte y la música. Y, por otro, que sea valorado como parte de los hábitos saludables que deben desarrollarse desde la infancia, como la nutrición saludable, cepillarse los dientes, respetar los límites, recibir las vacunas correspondientes, desarrollar el autocuidado, etcétera. No solo como parte de su educación integral, sino para que sea un hábito natural en su vida y su salud. Así lograremos tener “adultos saludables”.

Desde los juegos entre cuidadores y bebés, los grupos de estimulación temprana, la matronatación, pasando por los grupos de “gimnasia y natación” para preescolares, los grupos de predeporte para niños, los de babyfútbol, gimnasia artística, artes marciales, hasta llegar a los de deportes especializados, la sociedad debe brindarle las oportunidades y actividades adecuadas a su edad.

En este entorno no debemos olvidar a los niños y jóvenes con necesidades especiales. Para ellos estas generalidades son las mismas, debiéndose adecuar a la capacidad de cada uno.

Queremos niños activos y adultos saludables. Así que, si bien debemos promover la actividad física, el ejercicio y el deporte, no podemos dejar de estar alertas en prevenir las lesiones y asegurar que la actividad de niños y jóvenes sea siempre segura. El partido empieza en la infancia y debe continuar toda la vida.

Dra. Mercedes Bregante