

## EL DEPORTE EN LA INFANCIA

# CRECER JUGANDO

La exposición a pantallas y dispositivos electrónicos está afectando notoriamente a los niños. Esta nueva coyuntura trae perniciosos efectos en sus cuerpos. El deporte sigue siendo el antídoto más eficaz contra la inmovilidad a la que condena el abuso tecnológico.

### Julieta Roffo

Es periodista. Desde 2008 publica sus notas en el diario Clarín: hasta 2016 trabajó en la sección Cultura y hace tres años escribe en las páginas de Sociedad. Sus textos se publicaron en El Universal de México, Los Andes de Mendoza y Diario Z de Buenos Aires, entre otros.

**E**mpieza a ocurrir un rato antes de la hora promedio a la que casi todos los que todavía trabajan en empleos más o menos tradicionales empiezan a vaciar las oficinas y llenar las calles -y los subtes y los trenes y los colectivos-, y termina, estimativamente, a la hora en la que hay que hacer una última compra de supermercado o verdulería para conseguir una cena más o menos decente. Hay, en ese rato, una hora pico de la que se habla poco pero a la que alcanza con prestarle un poco de atención, para descubrir que está allí desde hace décadas y que no se rinde.

Es la hora en la que a un auto estacionado en doble fila se sube el cuarto y último chico que lo ocupa. El piloto es el único adulto del paisaje y a la semana siguiente, a la misma hora, el rol de conducir será de otro: se trata de una responsabilidad solidaria y rotativa. Un *pool*, como se dice desde antes de que se inventaran los grupos de *WhatsApp*. Es la misma hora en la que de las canchitas de fútbol no sale el ruido de adultos merodeándose y listos para el roce, sino las voces más agudas de los que esquivan conitos, hacen pases y desean que llegue el momento del entrenamiento en el que hay que jugar por los protos.



## La práctica deportiva en la infancia no sólo construye rutina, sirve para desarrollar hábitos saludables, autoestima, el placer por el uso del cuerpo, las capacidades cognitivas, la tolerancia a la frustración, el compañerismo

Es la hora en la que, con la misma desfachatez -envidiable, debe decirse- con la que van al supermercado o a un cumpleaños vestidos de Spiderman, o de Frozen, o de Buzz Lightyear, los chicos caminan por la calle enfundados en sus trajes de aprender artes marciales.

Es la hora en la que la ciudad nos recuerda que los chicos hacen deporte.

Es que, aunque la pantalla del celular tire más que nunca -según una encuesta realizada por Motorola el año pasado a 2.500 adolescentes y pre-adolescentes argentinos, los chicos pasan 12 horas diarias con el teléfono en la mano-, la práctica deportiva en la infancia sigue siendo, para muchas familias, un hábito digno de fomentar y alrededor del cual se construye, junto con los horarios de la escuela, la vida cotidiana de los chicos y también de los grandes.

Pero la práctica deportiva en la infancia no sólo construye rutina -algo que, como se leerá más adelante, infunde en los chicos la noción de la responsabilidad que conlleva cumplir con un horario y también con los compañeros-, sino que sirve para desarrollar hábitos saludables, autoestima, el placer por el uso del cuerpo, las capacidades cognitivas, la tolerancia a la frustración, el compañerismo y siguen los (buenos) efectos colaterales.

### La generación *touch* y el movimiento

“Es bueno que un chico esté en movimiento desde siempre. La Organización Mundial de la Salud publicó en los últimos meses sus recomendaciones de actividad física para niños de entre 0 y 5 años: es que, a nivel internacional, esa actividad se contempla cada vez más como una necesidad de salud desde el inicio de la vida”, explica la médica pediatra Patricia Jáuregui Leyes, que es prosecretaria del

Comité de Medicina del Deporte Infanto-Juvenil de la Sociedad Argentina de Pediatría.

Para la especialista, “este énfasis internacional en empezar a estimular la actividad física desde el comienzo de la vida tiene que ver con que estamos ante la generación *touch*, en la que la mayoría de los chicos desde la lactancia están puestos frente a una pantalla, y eso hace que sea cada vez más difícil que se muevan: ponerlos en el gimnasio de piso a los seis meses es el primer paso de una conducta saludable que con el tiempo se convierte en la práctica deportiva por parte de los chicos”. En Argentina, según un relevamiento de 2017, el sobrepeso ya afecta al 41 por ciento de los nenes y al 31,9 por ciento de las nenas.

Sacar a los chicos de la inmersión en el mundo digital es uno de los objetivos -y de los logros- más frecuentes de la práctica deportiva. Es cierto que el entretenimiento virtual compite cada vez más fuerte: un chico argentino de 13 años acaba de ganar 900 mil dólares en un certamen mundial del videojuego “Fortnite”, así que la tentación ya no sólo es lúdica sino hasta económica. Pero es igual de cierto que las plazas se siguen llenando de chicos que quieren aprender a jugar a la pelota, o a patinar, o a que la pelota entre en el aro, y que los clubes se siguen llenando de posibles karatekas, posibles tenistas y posibles jugadores de hockey.

“Una de las ventajas más importantes que goza un chico que hace deporte durante la infancia es, por un lado, que empieza a moverse en un contexto distinto al familiar y al escolar, y por otro, que al empezar a estar sujeto a un reglamento, y aunque parezca contradictorio, el chico aprende a hacer un buen uso de la libertad dentro de ese terreno de lo que está permitido”, describe Laura Spaccarotella, psicóloga especializada en Deporte que atiende a niños y adolescentes desde su primer acercamiento a la actividad hasta el alto rendimiento. “No obstante, el primer objetivo que tiene la práctica de un deporte apenas empiezan los más chicos es que se diviertan, que sientan satisfacción respecto de cómo usan y cómo disfrutan su cuerpo, que con el correr del tiempo vayan sintiendo que cumplen con los desafíos que requieren agilidad y destreza, y que vayan forjando vínculos con sus compañeros: todo eso construye la autoestima de un chico, le da seguridad”, suma.

Esa autoestima es la que, según una investigación que la Universidad de Gales difundió a nivel global el año pasado, construye a la vez resiliencia. Entre las conclusiones principales de un estudio que analizó 2.500 casos, las personas que habían sufrido abuso físico, verbal o psicológico u otro tipo de violencia doméstica en la infancia, pero que a la vez habían practicado algún deporte durante esos años, habían logrado amortiguar los daños de esa violencia y disminuir en al menos un diez por ciento, la posibilidad de desarrollar padecimientos mentales durante la adultez.

## El deporte como aprendizaje integral

“El deporte hace vivir emociones muy intensas: tanto cuando se gana como cuando se pierde, suelen vivirse emociones que son cotidianas pero que en ese contexto se atraviesan con mayor vehemencia. Por eso, una de las buenas consecuencias de que un chico empiece a hacer deporte desde su niñez es que eso puede ser una escuela para aprender a regular esas emociones, desde la frustración y la tristeza que puede provocar una derrota, hasta el enojo que se puede tener con un rival o con un compañero, hasta saber también cómo ganar, disfrutando pero sin hacer sentir mal al otro, sin que se imponga una euforia desbordada”, describe Spaccarotella. La especialista suma otra ventaja más a la práctica de algún deporte: “Ir al entrenamiento, llegar a horario a ese encuentro y a los partidos y no fallarles a los compañeros, es una vía por la que el chico, casi sin darse cuenta, aprende a cumplir con responsabilidades para sí mismos y para otros. Y lo aprende por una vía menos formal que en la escuela, lo que hace que sea ‘más divertido’ sumar esas habilidades”.

“El deporte es un aprendizaje integral para un chico. Parece que está aprendiendo solamente lo que se limita a esa práctica, y sin embargo está descubriendo su cuerpo, a usarlo, a disfrutar de ese uso, a relacionarse con otros, a ganar autoestima y confianza cada vez que cumple con un nuevo logro, y a competir con otro de manera saludable”, describe Claudio Marangoni, ex jugador de Independiente y Boca, entre otros clubes, creador de las escuelas deportivas que llevan su nombre. La escuelas de Marangoni reciben, por mes, a unos 90.000 chicos de entre 3 y 17 años. “El trabajo central de una escuela deportiva es lograr que los chicos establezcan un vínculo exitoso con el deporte, y eso no se trata de que cada chico llegue al alto rendimiento, sino de que cada uno llegue al techo de su propio rendimiento, y que disfrute ese camino”, describe.

“Si en la primera infancia un chico pasa demasiado tiempo delante de una pantalla, y poco tiempo usando y descubriendo su cuerpo, enseguida se observan consecuencias: una de ellas es que los chicos pierden rápidamente fuerza muscular, algo que hasta hace unos años sólo se veía en poblaciones de más de 65 años y ahora empezamos a ver en la infancia”, explica Jáuregui Leyes. Y suma: “Aprender a usar el cuerpo desarrolla la curiosidad. A partir de los cuatro o cinco años, ese aprendizaje corporal puede ser a través de una actividad deportiva, que hacia los seis conviene que empiece a estar regida por un reglamento. La recomendación de los médicos es que los chicos, entre los seis y los doce años, pasen por distintas disciplinas para conocerlas y para decidir cuál es la que más le gusta. En ese recorrido, es recomendable que hagan algún deporte en equipo porque eso desarrolla los vínculos”.

---

**Las plazas se siguen llenando de chicos que quieren aprender a jugar a la pelota, o a patinar, o a que la pelota entre en el aro. En los clubes hay posibles karatekas, posibles tenistas y posibles jugadores de hockey.**

---

La Organización Mundial de la Salud sostiene que lo saludable es que un chico a partir de los seis años haga al menos una hora de actividad física entre moderada y vigorosa por día, y que al menos tres veces por semana haga ejercicio que permita desarrollar sus músculos y huesos. “Las ventajas del deporte para el cuerpo son muchas: hace que los metabolismos funcionen, oxigena el cerebro y hace que los procesos mentales de esos chicos tiendan a ser más rápidos, a la vez entrena la capacidad de anticiparse -a una jugada, por ejemplo-, eso entrena la capacidad asociativa de los chicos, y es un espacio de descarga emocional muy importante”, cuenta la médica pediatra.

En 1984, cuando Marangoni abrió sus escuelas -en las que ahora no sólo se practica fútbol sino también natación, tenis y gimnasia artística-, la preocupación de los padres era distinta a la actual. “Venían muy preocupados con que vivían en departamentos chicos, con que miraban todo el día la tele, y entonces necesitaban lograr que los chicos estuvieran más tiempo al aire libre. Ahora la preocupación es la Play, el celular.

Pero la herramienta sigue siendo la misma: el deporte es una vía siempre válida para que un chico esté situado en la vida real de la manera más saludable posible”, describe el ex futbolista. De fondo de la conversación telefónica que tenemos con Marangoni, llega el ruido que hacen varios chicos mientras juegan a la pelota. Gritos que suenan contentos, que piden la pelota, que celebran algún gol. La banda sonora de sentir alegría. Eso que les apura el paso a los chicos a la hora pico de ponerse los botines, agarrar el palo de hockey, vestirse de judoca o cargar la raqueta, y subirse al auto que toque esta semana para ir a la escolita o al club. ■