

El deporte en el niño: Ejercicio físico o elemento educativo*

Haurra eta kirola: Ariketa fisikoa ala hezkuntza- baliabidea

J. Aguirre Zabaleta

Correspondencia Prof. J. Aguirre Zabaleta,
Area de Educación Física y Deportiva,
Dpto. Ciencias de la Salud, Universidad
Pública de Navarra, 31006 Pamplona.

**Ponencia presentada en la Reunión Científica
organizada por la Sociedad Vasco-Navarra de
Pediatria, en Bilbao, 21 de junio de 1997.*

INTRODUCCIÓN

La OMS promueve que «la actividad física diaria debe ser aceptada como la piedra angular de un saludable estilo de vida». El ejercicio físico ha sido un componente de la vida del ser humano necesario en toda su historia, culturas y razas.

Los relatos históricos son amplios en cuanto a recoger datos del ejercicio físico en la vida del hombre primitivo. Las luchas tribales y la caza, son dos formas de ejercicio corporal necesarios para la supervivencia comentados por Popplow.

Carl Diem nos narra que todo ejercicio físico tuvo su origen en lo cultural. Diferencia el ejercicio físico como culto, y ejercicio estrictamente necesario para la supervivencia. La danza es una manifestación de lo festivo y un placer que surge de la imperiosa necesidad de movimiento y manifestada en torno a la vida de la tribu.

Para Eppensteiner, deporte cultural y culturas deportivas han existido siempre en todos los pueblos. Para este historiador las tres causas que lo han generado son: necesidades religiosas, defensa de la tribu y justificación de la defensa como grupo.

La vida griega y romana estuvo llena de acontecimientos deportivos. En el canto XXIII de la Ilíada, dedicado a los juegos, se nombran los siguientes: carreras de carros, pugilato, lucha, carrera, lanzamiento de jabalina, esgrima, lanzamiento de disco y tiro con arco.

En la Odisea, en el canto VIII, se hace referencia a diferentes tipos de juegos y ejercicios físicos: carrera, lucha, salto, lanzamiento de disco, pugilato, tiro con arco y danza. También las mujeres practicaban algún juego, como la pelota.

No podemos olvidarnos de Platón, en este vistazo histórico, ya que fue él quien consideró que «la educación consiste en dar al alma y al cuerpo toda la perfección de la que son capaces». Interpretar esta idea, y

desarrollarla es el reto que la humanidad tiene desde los tiempos de la cultura griega y todavía no lo ha conseguido.

Aristóteles da una visión diferente al ejercicio físico y lo coloca al lado de la Medicina. Considera que ambas buscan la salud de sujeto. Una idea muy investigada y aplicada con bastante rigor en nuestros días.

Los juegos olímpicos son otra muestra de la vida griega hacia lo que representa el ejercicio físico en la formación humana.

Después de los siglos de la Edad Media, donde estas ideas quedan adormecidas, llega el Renacimiento y aparecen de nuevo los defensores del movimiento como salud corporal y como valor educativo. Muestra y referencia de ellos la tenemos en Rousseau cuando dice: «¿Queréis pues cultivar la inteligencia de vuestro alumno? Cultivad las fuerzas que esa inteligencia debe gobernar. Ejercitar continuamente su cuerpo, hacédlo robusto y sano para hacerlo sabio y razonable; que trabaje, que actúe, que corra, que grite, que esté siempre en movimiento; que sea un hombre por el vigor y pronto lo será por la razón».

Un siglo después, hacia finales del siglo XIX surge en Inglaterra Tomas Arnold. Su visión es pedagógica. Su influencia hacia la práctica deportiva en los jóvenes le lleva a ser considerado como un gran pedagogo. Consideró al deporte como un pequeño mundo, como una escuela de vida. Aparece la idea del juego limpio "fair play" del saber hacer y respetar. Ha sido una de las referencias de la difusión del deporte desde su visión pedagógica.

Un salto importante en el tiempo para situarnos en nuestros contemporáneos. Referencia inequívoca para la evolución de la educación física y deportiva en nuestro país es José M^a Cagigal. Estudioso y valorado en el mundo entero por su personalidad y su rigor en el estudio científico referido al mundo del deporte. Fue encargado de crear y poner en marcha el Instituto Nacional

de Educación Física en Madrid, por la Ley de Educación Física de 1961. El profesor Legido, catedrático de fisiología de la Universidad Complutense, ha sido otro de los hombres influyentes en la concepción del movimiento como hecho educativo y formativo de la persona. Apoyado en la línea de Le Boulch creó la asignatura de Educación Física de Base, a partir de la cual se forma una nueva concepción de percibir el movimiento como acto educativo.

UNA ETAPA BRILLANTE DE LA VIDA

El período de deporte infantil podemos enmarcarlo entre los siete y los catorce años. La fase de los 6-12 años, o segunda infancia, es un período calmo de la vida, es la pre-adolescencia, donde el niño está volcado en las actividades físicas, sea a través del deporte, del juego, de las aventuras con los amigos, etc. Es una etapa donde puede prepararse al futuro adulto para la mayor parte de las prácticas corporales, ya sea como iniciación al juego deportivo o a la competición regulada de forma educativa. A estas edades se deben practicar actividades lúdico deportivas que le lleven al desarrollo personal, psicológico y social, dentro de un ámbito de salud y hábitos de vida.

Desde que el niño comienza a realizar movimientos in útero, las funciones potenciales de sus órganos, y por tanto de sus sistemas, inician un camino de desarrollo, o de desarrollo, como diría José M^a Cagigal. Las leyes genéticas van a marcar unas pautas para que este proceso de desarrollo pueda darse, pero no podemos desaprovechar esas leyes que están sujetas a otros principios de frecuencia, intensidad y duración del trabajo, o activación estimulante que el niño aplica a sus funciones sensoriales: sean visuales, auditivas, táctiles, olfatorias, gustativas, o cinestésicas.

El movimiento en el niño funciona co-

TABLA I.

Acción/Regulación	Institucionales	Reglamento	Acción motriz	Codificada de forma competitiva
Deporte	Sí	Sí	Sí	Sí
Juego en la escuela	No	Sí	Sí	Sí
Ejercicio físico	No	No	Sí	No
Trabajos laborales	No	No	Sí	No
Juegos sociales cerebrales	Sí	Sí	No	Sí

mo el pilar regulador de toda la evolución infantil. Por eso siempre defenderemos el deporte como algo que el niño debe practicar.

Y EL DEPORTE EN NUESTROS NIÑOS... ¿CÓMO LO CONCEBIMOS?

Si hacemos una valoración del deporte infantil en el contexto de nuestro tiempo, tendremos que partir por considerarlo como algo bueno, importante, necesario, útil a la formación del niño, además de otros adjetivos favorables que podemos aplicarle.

La educación física, la actividad educativa a través del ejercicio físico, más que una moda es una realidad. Es parte de las «humanidades» que toda sociedad debe transmitir al niño, al igual que la lengua o las matemáticas. El ejercicio físico nunca ha sido una moda, es una necesidad. Puede considerarse como tal una modalidad deportiva, pero siempre está orientada hacia la actividad física.

Pero dentro de nuestro tema y bajo nuestro punto de vista vamos a ajustar algunos de los criterios que deben definir el concepto deporte (Tabla I).

Por tanto, tendremos que el deporte conlleva estar institucionalizado, reglamentado, organizado de forma competitiva y a su vez implica movimiento.

Nuestra reflexión actual del deporte está centrada en una idea clara, no única, que es el movimiento. Por esta razón hemos de

apelar a la organización del ser humano en movimiento y a su campo de estudio propio. En este sentido, nuestro criterio se centra siempre en los componentes del ámbito motor y su organización como campo o área de intervención humana. Para exponer un cuadro que contemple de forma sencilla estos componentes, lo visionamos desde la organización que se muestra en la figura 1.

En esta organización, los componentes del ámbito motor se agrupan en tres grandes bloques: por un lado los que se refieren a las aptitudes físicas; otro bloque que recoge aquellos componentes de la cinestesia y otra parte referida a la manifestación motriz, con la coordinación motriz y la coordinación visomotriz.

Esta visión trifactorial de la motricidad es necesario plantearla a la hora de cualquier tratado del movimiento. Para ello se necesita de un estudio de la fundamentación fisiológica que nos responda de ciertas causas del ejercicio físico realizado; de igual manera, tenemos necesidad de conocer el mecanismo propioceptivo que nos lleve a percibir nuestro ser interno, nuestro espacio interno, el cómo somos y cómo estamos en cada momento, así como las posibilidades de actuar para adaptarnos a nuestro entorno y situación; y por otro lado, el proceso de transmisión entre la ideación motriz y la respuesta motriz, algo que se manifiesta al reptar, gatear, andar, correr, saltar, girar, trepar, botar, lanzar, coger, conducir, etc., y que nos muestran el grado de coordina-

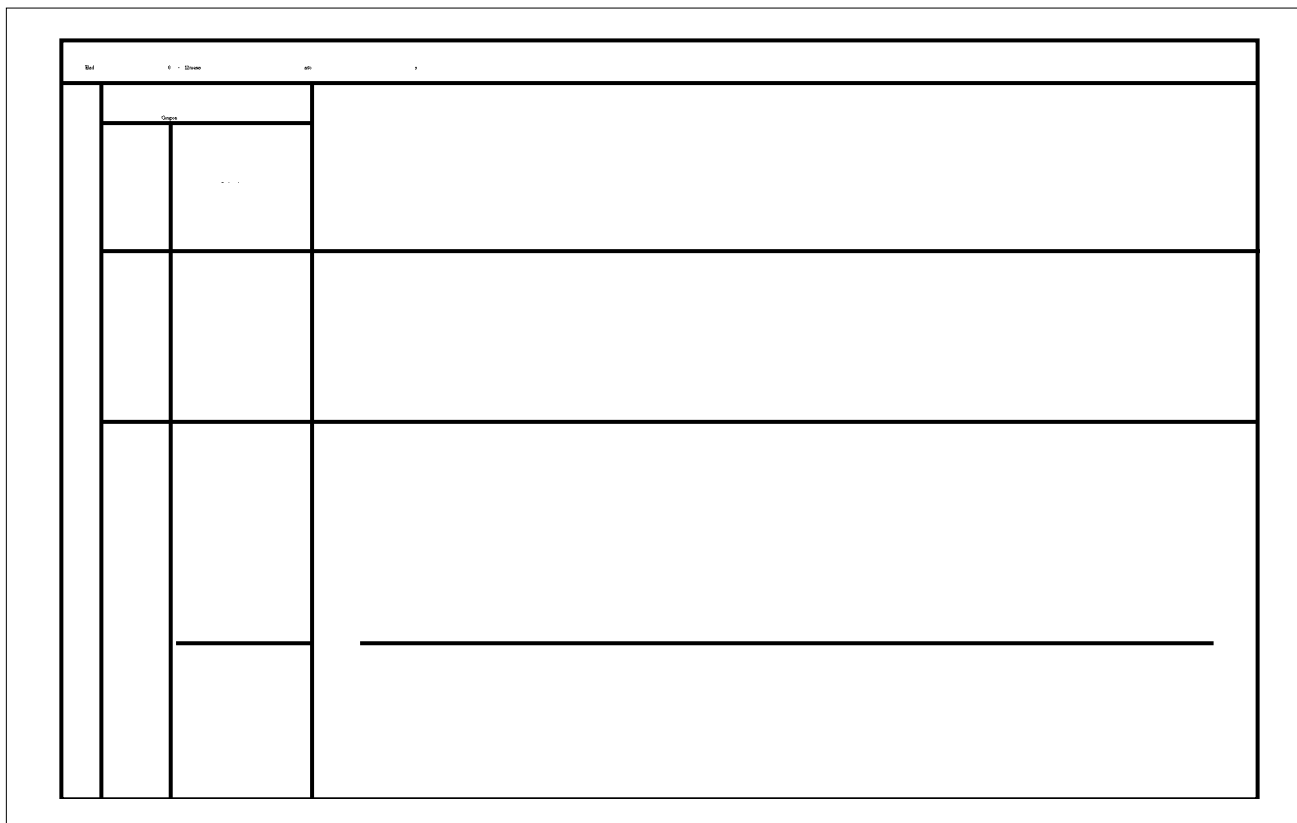


Figura 1. Cuadro de los componentes del ámbito motor.

ción motriz para resolver algunas de las tareas propias del movimiento.

Es el mapa que nos guía y nos orienta para saber en cada momento donde estamos y hacia donde nos podemos dirigir.

¿Y EL DEPORTE COMO ACTO EDUCATIVO?

No podemos devaluar la influencia del deporte, donde el niño acude a reunirse con sus compañeros, con sus profesores, con sus cosas de actuación. Es un ambiente ideal de educación, de formación, de estimulación. Los estudiosos del campo educativo defienden el deporte como la escuela abierta con grandes posibilidades educativas. ¿Cuáles son los aspectos educativos?: primero, es capaz de crear un ambiente necesario de acción para desencadenar la reacción funcional del organismo con el fin de que se pro-

duzcan los circuitos interneuronales que amplíe el umbral de actuación del ser humano; segundo, es capaz de llevar esta propuesta de acción dentro de un *ambiente afectivo* de cariño, donde el niño se encuentre correspondido con lo que habitualmente emana de él como es ilusión y afectividad; y tercero, permite presentar un *modelo de imitación* en la responsabilidad y en la participación de las tareas, donde el niño tenga una referencia a seguir. Este modelo sirve para todo criterio y reflexión educativa. Claro que no es exclusivo del deporte, pero tampoco debe excluirse de esta función.

Para ello necesitamos alimentar los conceptos de valores humanos que hacen más sensibles a las personas en lo referente a sí mismos, al trato y consideración con los compañeros, al respeto hacia las cosas y al cuidado del medio en el que vivimos.

¿Cómo compaginamos estos valores en la educación de los niños?

El niño crece en la afectividad, se desarrolla en el movimiento y se manifiesta con la expresión -sea verbal o motriz-. Los tres pilares básicos de su formación. Si el niño se desenvuelve con generosidad, abundancia, naturalidad en estos tres campos, la garantía de estabilidad está servida.

En este campo de la formación humana podemos considerar al deporte como portador y generador de los siguientes valores humanos:

Consigo mismo:

- Actúa como transmisor de los valores humanos.
- El deporte exige laboriosidad.
- Esfuerzo personal.
- Permite que las personas se sientan libres.
- Es cauce y activador de los potenciales humanos.
- Es generador de felicidad, satisfacción.
- Transmite ilusión de aprendizaje.

- Obliga en el compromiso de decisiones.
- Da firmeza y afianzamiento de la personalidad.

Hacia los demás:

- Fomenta la generosidad, honradez.
- Amor.
- Comprensión, fraternidad.
- Lazos de amistad, tolerancia.
- Convivencia.
- Respeto.

Esto nos refuerza un proyecto de progreso, para obtener el fruto que de nuestros hijos esperamos

¿CÓMO COMPAGINAMOS EL VALOR MOTRIZ Y EL VALOR FORMATIVO?

El estudio del deporte en las primeras edades es un tema de debate permanente. Las orientaciones filosóficas de Cagigal, los estudios de Muska Mosston (1978), Cratty, (1982), Le Boulch (1991), Sánchez Bañuelos (1984), seguida y enriquecida por Delgado Noguera (1991, 1993), y otros muchos, nos llevan a entender la Educación Física y el deporte no solamente desde un plano de actuación motriz, sino desde una participación de decisiones, de búsqueda de posibilidades, de descubrimientos posibles de realización, donde los hechos, conceptos y principios se van aplicando a las normas y principios educativos más elementales.

Y no podemos perder el enlace con el modelo que plantea Doman (1991) sobre la relación entre la motricidad y la inteligencia. La visión de la situación planteada, la reflexión sobre las posibilidades de intervención, la creatividad de nuevos modelos de participación, la ideación de la actividad motriz permiten desarrollar ese componente intelectual que sólo se da en el ser humano.

La persona humana, con sus posibilidades de movimiento y su capacidad intelectual progresa en ambas y desarrolla su capacidad creativa. La relación entre mo-

vilidad e inteligencia es muy íntima y siempre de gran importancia en los niños.

El mismo José María Cagigal en su obra «¡Oh deporte!» (1981) hace alusión a la importancia de incorporar información enriquecedora a la actividad motriz, y apela al movimiento autorregulado intencionalmente dirigido con participación de los niveles superiores del córtex.

Le Boulch nos describe la importancia del movimiento en la educación. Con él podemos decir que *sólo una educación que parta de un apoyo fundamentado en el desarrollo motriz, basada en una metodología activa, participativa, de hechos motóricos, acorde a los estadios de madurez del niño, será la que posibilite la génesis de la imagen del cuerpo, núcleo central de la personalidad.*

La UNESCO formula que el niño necesita durante los años de crecimiento desarrollar equilibradamente las diversas capacidades físicas, morales y estéticas, mediante el ejercicio físico y el deporte.

Si esto es aceptado así, si la movilidad juega un papel tan básico en nuestras vidas y en nuestra cultura, ¿porqué no ponemos más atención en ella?.

¿POR QUÉ LA ACTIVIDAD FÍSICA SE TRADUCE EN DEPORTE?

- Por una adaptación a las necesidades sociales.
- Por la necesidad de compensaciones en la vida.
- Por encontrar caminos que den seguridad a nuestra juventud.
- Por considerarlo como un hábito saludable.
- Por ser una actividad motriz y por tanto necesaria para la vida y salud de nuestros hijos.
- Por ser una actividad que crea afecto, permite expresión, conlleva movimiento y es socializadora.

- Por ser un instrumento político.
- Por ser un camino hacia la vida profesional.

ORIENTACIONES QUE DEBE LLEVAR EL DEPORTE INFANTIL

- Hacia la formación integral de la persona.
- Hacia el logro y conservación de la salud.
- Hacia el desarrollo de los componentes del ámbito motor.
- Hacia el desarrollo de la personalidad.
- En busca de la integración social.
- Sobre los factores cognitivos: técnicos, tácticos, teóricos.
- Sobre la consecución de metas propias de la edad.

A pesar de estas orientaciones, el deporte, con frecuencia, se convierte en una actividad deformativa, no educativa, donde el contrario es el enemigo al que hay que doblegar, porque como dirá el profesor Alfonso López Quintás, «La violencia nace cuando se toma a los demás como contrincantes».

PERO EL DEPORTE ¿EN QUÉ MEDIDA?

El ejercicio físico del niño debe realizarse de forma controlada. Será preciso planificar el ejercicio a realizar, estableciendo sus contenidos en cuanto a tipo de actividad a desarrollar, intensidad, periodicidad, limitaciones aconsejables, etc.

En la etapa escolar el niño incrementa su actividad física conforme va creciendo y madurando sus órganos y sistemas. Sus cualidades físicas básicas, su desarrollo perceptivo motriz y todo el proceso coordinativo de la motricidad, permiten un mejor desarrollo intelectual y contribuyen a una mayor capacitación, equilibración psicológica y mejor potencial desarrollado.

El deporte como actividad del niño en formación debe cubrir los componentes de frecuencia, intensidad y duración adecuados a los niveles de asimilación de sus funciones en cada uno de los sistemas; al igual que en el criterio de asociación de las áreas cerebrales para relacionar en positivo aquello que practica. Todo ello dentro de un principio que es el de la progresión.

¿Y la progresión hasta dónde? será difícil acertar en el modelo ideal, pero es necesario pensar que otras conductas del ser humano han invadido el tiempo y la actividad natural del hombre a través del movimiento. En el modelo de progresión deberá integrarse toda la motricidad espontánea que el niño debiera hacer y no hace. Las horas de movimiento que un niño realiza en una situación de libertad son numerosas. Nuestros niños no son libres para jugar fuera de casa, pero tampoco son libres para jugar en casa, ya que siempre está la televisión que anula el instinto primario de tendencia a moverse. Por ello la frecuencia, la intensidad y duración del trabajo acompañadas del principio de progresión, se ven condicionadas a un programa diseñado por los adultos dentro de las actividades, bien escolares o extraescolares.

HACIA DÓNDE EVOLUCIONA. ¿QUÉ BUSCA?

Existe una amplia coincidencia en que el ejercicio físico, el juego y el deporte infantil y juvenil, constituyen pilares fundamentales para el mantenimiento de un adecuado desarrollo integral por sus efectos positivos en la salud física y mental.

Desde el punto de vista sociológico, se ha podido comprobar que a menores niveles educacionales aumenta el porcentaje de sedentarismo. Por otra parte, entre los factores facilitadores de participación en la ejercitación física, se encuentra el estímulo

familiar, de los tutores y compañeros de aula.

Hace ya mucho tiempo que JUVENAL (40-125), poeta latino enunció su aforismo «mens sana in corpore sano» para expresar que una buena salud física se acompañaba de una buena salud mental.

El ejercicio físico puede considerarse como una actividad preventiva, dado que todas las consecuencias de una práctica regular son favorables, siendo necesaria en el niño para un buen desarrollo físico, intelectual y maduración psíquica.

Investigaciones epidemiológicas demuestran que el ejercicio físico disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas: hipertensión, diabetes tipo II, coronariopatías, osteoporosis, cáncer de colon, ansiedad y depresión.

También se ha demostrado que con la práctica regular de ejercicio físico aumenta la expectativa de vida; se considera que el 12% de las muertes son atribuibles a la falta de actividad física regular.

Sin embargo, en las sociedades occidentales, tan sólo un 22% de la población practica una ligera o moderada actividad física (30 minutos diarios de paseo a velocidad de 5 Kms / hora); un 54% hacen alguna actividad física de menor nivel, y un 24% son completamente sedentarios.

Los niños de hoy, probablemente, tienen menos desarrollo motriz que los de hace 30 años. Tienden más al sobrepeso y al sedentarismo en etapas más tempranas.

En definitiva, el ejercicio físico debe integrarse dentro de la vida social como desarrollo de valores humanos básicos para una vida más saludable.

RECOMENDACIONES TÉCNICAS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN NIÑOS

Como principio Todo niño debería practicar juegos y / o deportes con una frecuen-

cia semanal muy superior a la establecida en los programas escolares. Mínimo cinco sesiones semanales, además del juego espontáneo que puedan realizar en sus ratos de ocio.

El niño debe crecer arropado en el equipo, querido en su grupo, siendo amigo entre los amigos. Si esto se da en un ambiente deportivo mejor todavía. El criterio será igual si practica deportes individuales o colectivos.

Cada niño debería practicar el deporte que mejor le ayude a construir su personalidad. Hay niños que se prestan más a deportes colectivos, otros a deportes individuales.

En la actividad deportiva del niño el entrenamiento predominará claramente sobre la competición.

El entrenamiento ha de ser fundamentalmente aeróbico, técnico y alegre. Ha de requerir situaciones de enseñanza-aprendizaje. Ha de ser frecuente, corto y regulado en el umbral de aprendizaje.

Para ello, se precisan docentes que con capacidad de análisis técnico y científico que sepan interpretar los beneficios y riesgos de la actividad físico deportiva, teniendo en cuenta los factores fisiológicos, neurológicos, psicológicos y afectivo- sociales.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguirre Zabaleta J. *Desarrollo de la inteligencia motriz como base para la evolución y capacitación humana en los primeros años de vida*. Tesis doctoral, Universidad de Zaragoza, Dpto de Fisiología y Enfermería 1996.
2. Aguirre J, Garrote N. *La Educación Física en Primaria*. Edelvives, Zaragoza, 1994.
3. Ajuriaguerra J. *Manual de psiquiatría infantil*. 4ª ed. Ed. Masson, Barcelona, 1983.
4. Alvarez del Villar C. *La preparación física del futbolista basada en el atletismo*. Gymnos, Madrid, 1987.
5. Asensio JM. *Biología, educación y comportamiento*. C.E.A.C. Barcelona, 1986.

6. Cagigal JM. *¡Oh Deporte! (Anatomía de un gigante)*. Valladolid, Miñón, 1981. Citius, Altius, Fortius, Tomos X, XI y XV.
7. Cratty B. *Desarrollo perceptual y motor en los niños*. Paidós, Barcelona, 1982.
8. Cratty BJ. *Desarrollo perceptual y motor en los niños*. Paidós, Barcelona, 1982.
9. Delacato CH. *Neurological Organization and Reading*. Charles C. Thomas, Springfield, 1966.
10. Diem C. *Historia de los deportes*. Ed. Luis de Caralt. Barcelona, 1966.
11. Doman G. *How to teach your baby to be physically superb*, Second printing, The Better Baby Press, Philadelphia U. S. A., 1991.
12. Fonseca DAV. *Ontogénesis de la motricidad*. Núñez Editor S.A., Madrid, 1988.
13. Fox E. *Fisiología del deporte*. Médica Panamericana, Buenos Aires, 1984.
14. Generelo E. *Seguimiento del compromiso fisiológico en una clase de deporte educativo, en las primeras edades de Educación Primaria*. Tesis doctoral,. Universidad de Zaragoza. 1995.
15. Kovacs FM. *Neurobiología y educación temprana*. I Congreso Internacional de Educación Temprana. Vitoria, diciembre 1991. III Congreso Internacional de Educación Infantil, Oviedo, diciembre de 1993.
15. Le Boulch J. *El deporte educativo*. Paidós, Barcelona, 1991.
16. Le Boulch J. *Hacia una ciencia del movimiento humano. Introducción a la psicokinética*. Paidós, Barcelona, 1992.
17. Marrou M. *Histoire de l'éducation dans l'antiquité*. Ed. Seuil, Paris, 1981.
18. Moston M. *La Enseñanza de la Educación Física*. Ed Paidós, Buenos Aires, 1978.
19. Rigal R. *Motricidad Humana*. Ed. La Teleña, Madrid, 1987.
20. Rousseau JJ. *Emilio, o De la educación*. Ed. Alianza Editorial, Madrid 1990.
21. Ruiz Pérez LM. *Desarrollo motor y actividades físicas*. Gimnos, Madrid, 1987.
22. Winckstrom R. *Patrones motores básicos*. Alianza Editorial, Madrid, 1990.