



PARA INVERTIR EN SU SALUD FUTURA Y PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA

Pautas para fomentar el ejercicio físico y el deporte en nuestros hijos

La presentación de la "Campaña de prevención del dolor de espalda entre los escolares españoles", de la Fundación Kovacs, que este año se centra en la práctica de deporte en familia, nos ha sugerido profundizar en los beneficios que puede aportar a los más pequeños.

Como cada principio de curso desde hace una década, la Fundación Kovacs ha presentado la "Campaña de prevención del dolor de espalda entre los escolares españoles", que este año ha optado por centrar sus esfuerzos en la práctica de deporte, uno de los elementos más poderosos para combatir una patología que afecta al 50,9% de los niños y el 69,3% de las niñas antes de los 15 años. "El ejercicio físico previene las dolencias de espalda —explica el doctor Francisco M. Kovacs, presidente de la fundación que lleva su nombre— De hecho, es la principal

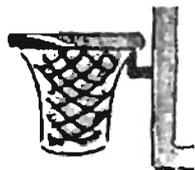
medida que ha demostrado ser eficaz con ese fin. Una musculatura potente, resistente y coordinada protege el resto de las estructuras de la columna vertebral y reduce la carga que soportan. Por otra parte, la evidencia científica disponible demuestra que los hábitos de los padres influyen en los de los hijos y pueden ayudarles a acostumbrarse a hacer ejercicio físico de ma-

nera habitual y mantenida a lo largo de su vida".

La campaña, íntegramente financiada por la Fundación Kovacs, se concreta en un tebeo, que este año se titula, precisamente, "Deporte en familia". El tebeo se ofrece gratuitamente a todas las consejerías de sanidad y educación para que puedan distribuirlo entre los escolares de sus respectivos territorios

o incluirlos en sus propias páginas web. Además, el tebeo puede descargarse gratuitamente desde la página de la Organización Médica Colegial (www.cgcom.es) y desde la Web de la Espalda de la Fundación Kovacs (www.espalda.org). Solo desde esta última, se descargaron más de 152.000 ejemplares de la pasada campaña de 2011. Mediante viñetas de fácil

"La evidencia científica demuestra que los hábitos de los padres influyen en los de los hijos y pueden ayudarles a acostumbrarse a hacer ejercicio físico de manera habitual y mantenida a lo largo de su vida", afirma Francisco M. Kovacs



“La actividad deportiva tiene una influencia positiva en el bienestar psicológico del niño, ya que favorece su desarrollo cognitivo, su personalidad y sus relaciones personales”, explica Alejo García-Naveira

comprensión, el tebeo explica las recomendaciones que han demostrado ser efectivas para evitar este tipo de dolor, reducir su impacto y duración.

BUENAS COSTUMBRES

Al hilo de esta campaña, nos ha parecido pertinente ahondar en las virtudes de iniciar a nuestros hijos en la práctica deportiva. Para el Dr. Alejo García-Naveira Vaamonde, coordinador del Grupo en Psicología del Deporte del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid y presidente de la Asociación Española de Psicología y Coaching Deportivo (www.aepcode.es), “las actividades familiares pueden ser un medio excelente para introducir el deporte en los más jóvenes. Adquirir hábitos deportivos y saludables durante la infancia facilita una conducta deportiva futura”.

Según la “Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010”, elaborada por el Consejo Superior de Deportes y el Centro de Investigaciones Sociológicas, el 84% de los niños que practican deporte

afirman que les gustaría seguir haciéndolo cuando sean mayores. Y es que el deporte, así como otras actividades físicas regladas, aporta a los niños beneficios que van mucho más allá de la prevención del dolor de espalda. “La actividad deportiva, entendida como actividad lúdica y saludable, mejora significativamente las funciones cardiovasculares y contribuye a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de las habilidades psicomotoras. Además, tiene una influencia positiva en el bienestar psicológico del niño, ya que favorece su desarrollo cognitivo (aumentando, por ejemplo, su capacidad de concentración), su personalidad (fomentando valores como la responsabilidad y el respeto, por citar solo algunos) y sus relaciones personales (porque aprende a integrarse, entre otras habilidades)”, afirma García-Naveira. En este sentido, tomar la decisión de que nuestros hijos realicen deporte de forma regular es una inversión en su salud glo-

bal, máxime en estos tiempos en los que el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad infantiles han alcanzado niveles muy preocupantes.

¿QUÉ DEPORTE ELEGIR?

Existen deportes muy diversos pero, en una primera clasificación, podemos dividirlos entre individuales y de grupo. Para Alejo García-Naveira, cada tipo tiene sus ventajas: “En un deporte individual, el niño se centra en sí mismo, en la mejora, la autosuperación y la destreza, mientras que en un deporte de equipo existen unas normas comunes, unos roles establecidos, un funcionamiento deportivo colectivo y un ‘nosotros’ que el niño tiene que incorporar. Ambos son necesarios y complementarios, por lo que compaginarlos puede ser muy positivo”.

A la hora de elegir, hay que tener en cuenta diversos factores: los intereses de los padres, las condiciones físicas, la personalidad y los gustos del niño, así como la oferta y las instalaciones deportivas

del entorno inmediato. “Creo que lo mejor es preguntar al niño —explica García-Naveira— y asesorarle sin imponer, ofreciéndole una variedad de posibilidades. Y, sobre todo, dejar que pruebe. A veces pasa por varios deportes hasta que encuentra el que más le gusta. También es importante la figura del monitor, ya que suele ser el lazo afectivo con la actividad deportiva”.

El objetivo principal es inculcar el hábito deportivo y que el niño disfrute, el tiempo dirá si se debe ir más allá. No obstante, “si se observa que va destacando, que le gusta y quiere progresar, puede ser el momento de plantearse buscar un contexto más competitivo. Llegar a lo más alto es multifactorial: intervienen la herencia, los entrenamientos, la formación y las experiencias, tanto personales como deportivas. Además, detrás de un gran campeón suelen estar una gran familia y/o personas significativas, por ejemplo el entrenador, que le sirven de guía y apoyo”, concluye Alejo García-Naveira.

