

¿Por qué debemos promover el deporte en nuestros hijos?

Autor:

Ricardo Ortega Sánchez-Pinilla. Padre y médico.

Palabras clave: deporte, ejercicio, infancia

Cada vez se identifican más orígenes genéticos para las enfermedades, lo que significa que los hijos están expuestos a desarrollar las mismas enfermedades que los padres. Pero, afortunadamente, al mismo tiempo se sabe que la influencia del ambiente puede modificar este destino, acelerándolo, frenándolo o evitándolo. Y este ambiente está constituido por la alimentación y el nivel de actividad físico-deportiva, que son elementos de nuestra vida íntimamente ligados e inseparables, puesto que la alimentación posibilita que el organismo se pueda mover, y cuyo equilibrio genera salud, si la alimentación es correcta y el grado de movimiento es alto en cantidad e intensidad, o enfermedad, si la alimentación es incorrecta y el movimiento escaso o nulo.

Para conseguir que los hijos vivan más años y con más calidad de vida que sus padres, es necesario, por tanto, que aquéllos mantengan una vida de mayor actividad física que éstos. Pero, para que una persona se mantenga físicamente activa toda su vida, es necesario que inicie ese estilo de vida en la niñez o la adolescencia, porque son las edades en las que mejor se inculca esa conducta y donde más arraigada queda. Y para ello, a esas edades, los hijos necesitan que sean sus padres, con o sin la participación de la escuela, quienes los inscriban en un deporte, y los animen, los apoyen y les faciliten la asistencia a los entrenamientos y la competición.

Si a los hijos se les inculca el interés por la práctica deportiva, se estará actuando sobre otras conductas de salud, ya que también se preocuparán por tener una mejor alimentación, evitarán el consumo de tabaco o drogas y moderarán el consumo de alcohol, prefiriendo cuidarse para la competición los fines de semana, en lugar de salir a hacer el "botellón" hasta altas horas de la madrugada.

Los padres tienen que saber que la práctica de un deporte de su hijo cuesta dinero, tanto más cuanto más sofisticado es el tipo de deporte. Esto puede hacer que haya padres que abandonen esa idea y prefieran dedicar ese dinero a que perfeccionen otras materias (inglés, informática, música, etc.) que ellos juzgan más útiles para el futuro

de sus hijos. Sin embargo, si esos padres piensan, de verdad, que lo más importante para ellos es la salud de sus hijos, deberían considerar que el dinero que gasten en la práctica deportiva de sus hijos será la mejor inversión que puedan hacer en ellos.

Los padres deberían recompensar o reconocer, de alguna manera objetiva para sus hijos, los éxitos que van consiguiendo, entendiendo como tales los progresos deportivos, por mínimos que sean, y no la obsesión por ser siempre los ganadores. También deberían consolarlos cuando fracasan, minimizando las consecuencias de ese fracaso y recalándoles que en el deporte, como en la vida, no todo son éxitos, sino que también hay fracasos, y de éstos pueden sacar consecuencias y enseñanzas muy útiles para las demás facetas de la vida futura. Así mismo, tienen que hacerles hincapié en que deben practicar el deporte como un elemento más de su formación humana y social y como una forma de cuidar su salud, con vistas a mantener una vida físicamente activa cuando sean mayores y cuando lleguen a ancianos, y no como un medio de conseguir fama, dinero o recompensas materiales.

Hay padres que tienen miedo a que la práctica deportiva de sus hijos deteriore su rendimiento académico, y eso hace que sean contrarios a esa práctica. Sin embargo, deberían saber que está demostrado que los niños y adolescentes que practican deporte tienen mayor rendimiento académico, siempre que, como en todos los aspectos de la vida, se mantenga un justo equilibrio entre los estudios y la práctica deportiva.

En la vida de los hijos se presentarán momentos en los que será más difícil mantener la práctica deportiva, como el paso de la escuela al instituto o de éste a la universidad, el noviazgo, el inicio de la actividad laboral o profesional, lesiones, enfermedades, actividad familiar extraordinaria, vacaciones o cambios de domicilio. En estas situaciones es necesario que los padres presten la ayuda y el apoyo necesario para que los hijos continúen con su práctica deportiva.

Por otra parte, se ha demostrado que las horas de

utilización del ordenador están relacionadas de forma directa con el desarrollo de obesidad, que constituye, posiblemente, el mayor problema de salud que está afectando actualmente a niños y adolescentes. Si los padres quieren que sus hijos puedan seguir utilizando el ordenador sin desarrollar ese problema, la única forma que tienen de conseguirlo es a través del fomento de la práctica deportiva en sus hijos.

Además de contribuir a retrasar o evitar el desarrollo de enfermedades y a aumentar el número y la calidad de años vividos por los hijos, la práctica de un deporte les puede proporcionar también los siguientes beneficios:

- Les enseña a trabajar en equipo, incluso en deportes individuales.
- Les enseña autodisciplina y a programar los horarios de su vida.
- Les enseña a fijarse objetivos y trabajar para conseguirlos.
- Desarrolla su fuerza de voluntad y su capacidad de sacrificio.
- Favorece sus relaciones sociales y la adquisición de amigos de su entorno deportivo, que suponen compañías más sanas y seguras.
- Desarrolla su capacidad competitiva y estimula su interés por el progreso.
- Les enseña a asimilar sanamente las victorias y las derrotas.
- Los induce a una mayor preocupación por una vida sana (alimentación, descanso, abstención de tabaco y otras drogas).
- Desvía sus formas de diversión de conductas como “el botellón” o pasar las noches en la discoteca, hacia el disfrute de la competición y de las reuniones con compañeros y rivales.
- Les posibilita un crecimiento más sano y un desarrollo más completo.
- Les ayuda a obtener un mayor rendimiento académico.
- Aumenta sus probabilidades de seguir haciendo deporte o ejercicio físico durante la vida adulta.

Para contribuir a que la práctica deportiva de sus hijos sea satisfactoria y gratificante para ellos y que, de esta forma, sea una conducta que persista en ellos y la transmitan también a sus hijos, los padres deberían seguir las siguientes pautas de comportamiento:

Asegurarse de que sus hijos saben que, ganen o pierdan, los padres los quieren y no están defraudados con sus actuaciones.

Ser realistas acerca de las capacidades físicas de sus hijos.

Ayudar a sus hijos a fijarse metas realistas.

Enfatizar la mejora de la actuación, no el ganar, ya que la mejora de las destrezas sirve de refuerzo positivo.

No revivir el propio pasado deportivo a través de los hijos.

Buscar un ambiente sano y seguro para el entrenamiento y la competición, lo que incluye métodos de entrenamiento y equiparación adecuados.

Controlar las propias emociones en los juegos y competiciones, lo que implica no gritar a otros jugadores, rivales, entrenadores y jueces.

Constituirse en un animador para el niño y sus compañeros de equipo.

Respetar a los entrenadores del niño, comunicándose con ellos abiertamente y discutiendo amigablemente con ellos los métodos de entrenamiento, si no está de acuerdo con esos métodos.

A la vista de todo lo anterior, posiblemente, la mayor prioridad de los padres debería ser fomentar, ayudar e impulsar la práctica de algún deporte por parte de sus hijos.