

Entrevista a Dr. Santiago Kweitel.  
Médico Pediatra y Deportólogo.

### **1-¿Cuáles son los beneficios de la Actividad Física en los niños?**

Los beneficios que produce la actividad física son bien conocidos, incluyendo el control del peso, la disminución de la presión arterial y la glucemia, mejoría del perfil lipídico (Colesterol), disminución de la incidencia de ciertos cánceres. Y en el orden psicológico y social, mejora de la autoestima y autoconfianza, y el aprendizaje de valores tan importantes como la camaradería, la solidaridad y el respeto por los compañeros y los rivales.

### **2-¿Cuántas horas semanales de Actividad Física deben realizar los niños?**

La mayoría de las Sociedades Científicas y Entidades Internacionales vinculadas a la Salud (CDC Centers for Disease Control, OMS (World Health Organization, 2008), Ministerio de Sanidad del Reino Unido, Academia Americana de Pediatría, etc.) recomiendan 60 minutos de actividad física vigorosa diaria, los 7 días de la semana.

### **3-¿Por qué en la actualidad muchos niños viven el deporte como una obligación, y no surge naturalmente como una necesidad de ellos de estar en movimiento?**

La pregunta requiere una respuesta más sociológica que deportológica, creo que son muchos los factores que atentan contra la práctica deportiva y la vida al aire libre, como el juego libre en las plazas o parques. El estilo de vida de las grandes ciudades nos lleva a tener cada vez menos tiempo libre, y cuando lo tenemos no sabemos qué hacer con él.

Por otra parte los espacios verdes van disminuyendo, y sumamos la inseguridad como limitante para aprovecharlos.

En definitiva los chicos están en sus casas frente a la TV, computadora y consolas de videojuegos, siendo cada vez más sedentarios, con los riesgos que esto trae aparejado.

Y por otro lado las Clases de Educación Física en las Escuelas, tienen una carga horaria muy limitada y por diferentes factores, que exceden esta pregunta, la intensidad es realmente baja. Existe un estudio del CESNI, que al evaluar los patrones de actividad física en niños de 11-12 años de escuelas de Buenos Aires, concluyeron que solamente el **33%** del tiempo de la clase la dedicaron a la actividad de intensidad moderada vigorosa, representando el **15%** del tiempo total que alcanzan de actividad moderada vigorosa diaria. En conjunto, los recreos y la clase de Educación Física, representan el **27%** del tiempo total diario de actividad moderada vigorosa, cuando el colegio debería proveer el **50%** de dicho tiempo.

De esta forma está instaurada esta modalidad de vida, donde cada vez nos movemos menos, y nos vinculamos menos con el exterior.

Por otra parte, la mayoría de los padres no realizan actividad física, siendo esta la realidad que experimentan los niños, con respecto a sus ejemplos a seguir en la vida. En una encuesta ("Encuesta sobre Actividad Física y Hábitos en niños en edad escolar") realizada en Deportología Pediátrica, obtuvimos como resultado que el 48% de los padres no hacían actividad física.

De este modo se ha instaurado un patrón de comportamiento super sedentario, donde la actividad para muchos es una obligación, y no una necesidad, si se quiere hasta biológica. Es muy habitual en los deportistas recreativos escuchar la frase "me lo pide el cuerpo"; lo cual está a años luz del sentimiento que vivencian los sedentarios.

#### **4-¿Cómo pueden hacer los padres para estimular la práctica deportiva en sus hijos?**

La recomendación principal para despertar el interés por el Deporte, es estimularlos. Los Padres deben participar en las actividades deportivas de sus hijos, acompañándolos en cada una de sus etapas.

En las familias donde se practica habitualmente el deporte, tanto por los padres como por los hijos, la práctica regular de Actividad Física, surge como algo natural, un HÁBITO FAMILIAR. El estímulo de los padres es fundamental, donde además de predicar con el ejemplo, deben realizar actividades que puedan compartir con sus hijos. Por ejemplo andar en bicicleta, ir a la plaza a jugar al fútbol o a la paleta, trepar, correr, etc.

#### **5-¿Cuáles son lo deportes ideales para que practiquen los niños?**

Los niños en primer término deben realizar deportes que les gusten, que les generen placer. En chicos pequeños lo importante es no realizar una actividad específica, si no una introducción al deporte en forma general; respetando la etapa madurativa de cada niño.

Es recomendable la práctica de un deporte colectivo, ya que es un muy buen medio para la adquisición de valores, como el compañerismo, la solidaridad, el respeto por el compañero y el adversario. Y por otra parte los deportes individuales permiten a los chicos valerse por sí mismos, y no depender de lo que realicen los demás.

En nuestro país por la gran popularidad que tiene el fútbol, muchos niños tienen más destreza en la utilización de los miembros inferiores, por tal motivo sería recomendable complementar con una actividad que permita desarrollar habilidades del tren superior.

La natación es una disciplina que no solo implica el uso de gran cantidad de músculos, sino además contribuye a disminuir el riesgo de ahogamiento, por lo que resulta vital en el proceso formativo de un niño.

#### **6-¿Los niños prepúberes pueden realizar entrenamiento de la fuerza?**

En el pasado prevalecía la idea de que el entrenamiento de la fuerza no era recomendable en deportistas pre-púberes, ya que debido a los bajos niveles de andrógenos circulantes no era posible aumentar la masa muscular y por ende no sería posible mejorar los niveles de fuerza, y por otra parte se postulaba que el trabajo de esta cualidad producía lesiones musculoesqueléticas, que afectarían el futuro crecimiento de los niños.

En las últimas décadas se han publicado múltiples trabajos que demuestran que entrenando la fuerza se obtienen mejorías, que se atribuyen a la mejora de la coordinación neuromuscular y al equilibrio entre la activación del músculo agonista y a la inhibición del antagonista.

En general existe consenso entre los Profesionales de las Ciencias del Ejercicio en no trabajar con cargas máximas en pre-adolescentes para evitar los microtraumatismos repetitivos sobre los cartílagos de crecimiento, y así no comprometer su potencial crecimiento.

La Academia Americana de Pediatría desaconseja el Levantamiento Olímpico en este grupo etáreo, lo cual no quiere decir que no se puedan aprender técnicas para en el futuro trabajar ejercicios de potencia, como cargadas, arranque y envión, etc.

Por otra parte un niño al trepar un árbol, correr en una cuesta, lanzar un objeto, está realizando las diferentes manifestaciones de la fuerza (fuerza rápida, fuerza potencia, etc.).

Para el que esté interesado en profundizar en el tema le recomiendo leer un artículo de Mikel Izquierdo Redín, "Desarrollo de la Fuerza en el Deportista Joven".

### **7-¿Cómo debe evaluarse a un niño que empieza a realizar actividad física, y cuál es la función del médico deportólogo en la evaluación de los niños deportistas?**

Un niño que comienza a realizar actividad física recreativa debe ser evaluado por su Pediatra, y de acuerdo a sus antecedentes determinará si requiere algún estudio complementario. Está en discusión realizar un electrocardiograma de rutina como evaluación predeportiva; en Argentina la Sociedad Argentina de Pediatría, no lo incluye. En otros países y en particular las Sociedades de Cardiología, consideran como un estudio a realizar antes de otorgar el certificado de aptitud física. Yo apoyo esta conducta.

Cuando nos referimos a adolescentes que realizan deporte de elite, para completar la evaluación es importante incluir una ergometría, y fundamentalmente una ecografía doppler cardíaca, para descartar la principal causa de muerte relacionada al deporte de origen cardiológico en menores de 30 años, la Miocardiopatía Hipertrofica.

En cuanto a la evaluación deportológica, incluye la orientación en alimentación, hidratación, cargas de entrenamiento, prevención de lesiones y de uso de sustancias prohibidas, etc. Y de acuerdo al objetivo en el deporte, el médico determinará que evaluaciones debe realizar para determinar la composición corporal, flexibilidad, resistencia cardiorrespiratoria, velocidad, fuerza, etc. Y con los resultados obtenidos, podrá orientar al niño y los padres en la disciplina que realiza, y las perspectivas a largo plazo.

### **8-¿Qué evaluaciones considerarás más apropiadas para determinar la condición física?**

Existen dos grandes categorías en referencia a la condición física, la relacionada con la salud y la que se relaciona con el rendimiento motor.

Si queremos determinar la condición física en relación a la salud, debemos abordar cuatro grandes grupos:

- 1-Resistencia Cardiovascular
- 2-Composición corporal
- 3-Fuerza y resistencia muscular
- 4-Flexibilidad

En mi caso en particular utilizo tests que provienen de la Batería Eurofit.

Cuando uno quiere evaluar grandes poblaciones para hacer un diagnóstico de situación, y a posteriori comparar después de realizar intervenciones elijo:

Test de Course-Navette (Resistencia Cardiovascular), Peso, Talla, Pliegues Cutáneos (Evaluación Antropométrica), abdominales en 30" y dinamometría (Fuerza Muscular), Test de Sit & Reach (Flexibilidad).

Cuando hablamos de condición física relacionada con el rendimiento motor, debemos evaluar:

- 1-Coordinación
- 2-Potencia
- 3-Velocidad
- 4-Equilibrio

Y en este caso ya dependerá la disciplina deportiva en la cual nos centramos.

Lo que sí creo fundamental es la obtención de mediciones objetivas, para realizar un diagnóstico de situación a nivel poblacional e individual, y a partir del mismo determinar las conductas a tomar.

### **9-¿Cuál es tu opinión con respecto a la utilización de suplementos deportivos en la adolescencia?**

En principio en deportistas de elite en crecimiento creo que no es necesario utilizar suplementos deportivos, siempre y cuando se alimenten en forma adecuada (cantidad y calidad).

La principal ayuda ergogénica es la hidratación, ya que está demostrado en varias disciplinas deportivas que la pérdida de entre 1 y 2% del peso corporal, disminuye la performance de los atletas. Y es llamativo como muchos Entrenadores y/o Preparadores Físicos centran su atención en el consumo de vitaminas, creatina, etc., y no se basan en la evidencia científica, que pone de manifiesto que con el consumo de AGUA o bebida deportiva podemos mejorar el rendimiento.

Por otra parte, no existe evidencia contundente sobre la mejoría del rendimiento con los suplementos deportivos autorizados por las Agencias Antidoping. Es bien sabido que los esteroides y la hormona de crecimiento, son efectivos cuando uno busca este objetivo, pero son ilegales y peligrosos para la salud del deportista.

### **10-¿Cuáles son las lesiones que más frecuentemente presentan los niños deportistas?**

Lamentablemente las lesiones por sobreuso y esfuerzos excesivos han aumentado considerablemente en los últimos años. Esto se debe a las cargas de entrenamiento, y al desconocimiento de muchos de los profesionales encargados de la formación de deportistas infanto-juveniles, ya que no se trata de atletas en miniatura, sino de deportistas en crecimiento, lo que implica conceptos fisiológicos y riesgos de lesiones diferentes a los adultos.

Las afecciones más frecuentemente encontradas son las que implican los cartílagos de crecimiento, fracturas por estrés y tendinopatías. Y por otro lado existe un creciente número de lesiones ligamentarias de la rodilla, como la del ligamento cruzado anterior, que genera controversias el tratamiento quirúrgico, y sus potenciales riesgos.

### **11-¿Cuál es la actualidad del deporte recreativo en nuestro país?**

La realidad es muy dispar, ya que como manifesté con anterioridad la Educación Física Escolar es deficitaria en cantidad y calidad, en líneas generales. Y por otra parte no hay un desarrollo de políticas públicas destinadas a modificar esta realidad. Los juegos municipales, provinciales y/o nacionales debería tener otra estructura, apuntando a que todos compitan la misma cantidad de tiempo, y que la organización no esté dirigida a que continúen en competencia los niños más aptos o destacados.

Y lamentablemente ocurre como en muchos ámbitos, el que más recursos tiene, más posibilidades de realizar deporte posee. Generándose una desigualdad vinculada a los ingresos económicos de los padres de los niños.

Por otra parte no hay compromiso de Sociedades Científicas o Universidades en el desarrollo de políticas en Deporte, y mucho menos de investigación, que es lo que necesita un país para conocer su realidad y generar acciones tendientes a modificar la misma.