

TAULA RODONA SOBRE LA HIGIENE EN L'ESPORT ESCOLAR: ASPECTES PEDIÀTRICS

Carles A. Wennberg i Ball-Llovera *

Ja fa bastants anys, quan hom tenia el costum de caminar i les escales es pujaven i es baixaven a peu, hi havia un refrany que deia: «No facis a peu ço que puguís fer a cavall».

Avui, la vida sedentària, la facilitat dels transports i el costum d'emprar llargues estones d'esbarjo aturats i embadalits davant la petita pantalla, poden fer caure, sobretot la gent menuda i els joves, en la inactivitat, la mandra i la droperia, amb el perill de «quedar-se fet un quatre». Aquell refrany ha perdut el seu sentit i caldria capgirar-lo, dient: «El que puguís fer caminant no ho facis amb cotxe», o bé, «Si pots pujar i baixar escales a peu, no ho facis amb ascensor». Potser així aconseguiríem recuperar el costum, el gust i la gràcia de bellugar-nos i ens encarrilariem vers la pràctica de l'esport i de l'exercici físic.

El pediatre, més que la higiene de l'esport el que es planteja és l'esport i l'exercici físic com un component obligat de la higiene i la salut infantils, conjuntament amb l'alimentació, la prevenció d'infeccions i d'accidents i la salut mental. Tot això, i de forma recíproca, formant part de la higiene de l'esport.

El pediatre, dins de la complexa cadena educativa és, juntament amb els pares, qui de forma més precoç, en la cronologia del nen, i durant un període de temps més perllongat, des del naixement fins a l'adolescència, té cura de l'estimulació de l'activitat física del nen, mitjançant el control de la seva psicomotricitat, que li permet de conèixer o preveure un dèficit

* Pediatre. Del grup de treball sobre Guarderies i Assistència Primària de la Societat Catalana de Pediatria.

físic o psíquic (decúbit pron, manteniment del cap, sedestació, anar de quatre grapes, bipedestació, primeres passes, etc.).



El nen, des de molt petit, en el seu afany de moure's i participar —que tant convé motivar i mantenir, evitant les ocupacions massa sedentàries i poc creatives, que duen a la passivitat i a la poltroneria— coneix i gaudeix de la pràctica incipient de la majoria d'esport, des dels qu'epoden considerar-se complements naturals de la bipedestació i de la marxa —passejar, córrer, pujar, baixar, saltar, enfilarse, excursionisme, atletisme, etc.— com els que suposen una activitat instintiva o natural per les condicions del medi on viu i es desenvolupa —patinar, esquiar, nedar, remar—, i fins i tot els jocs de lluita i de defensa que podrien incloure's com a comportaments ancestrals de supervivència (ballar-se, defensar-se, etc.).

Més endavant, participa en jocs lliures i pedagògics, mentre va familiaritzant-se amb els diferents estris emprats en la pràctica de diversos esports (pilota, pala, raqueta, maça, rem, esquí, etc.), fins a arribar a l'edat escolar, i entra llavors plenament en el joc competitiu, seguint un mètode, una correcció i un ordre que vénen exigits per unes normes que suposen l'afirmació de la seva personalitat i l'artificiasitat, en existir unes regles establertes per a l'execució de l'exercici físic.

En la higiene de l'esport, especialment en els períodes de creixement més accelerat, cal que l'infant rebi una alimentació adequada i degudament controlada. Quan és petit, sota el control familiar pot seguir una alimentació equilibrada i variada, amb un ordre en l'horari i un ritme en les menjades. Rep així un aportament equilibrat d'aliments amb valor nutritiu, imprescindibles per al seu creixement i desenvolupament (proteïnes, minerals —cal, ferro, zenc—, vitamines) i amb valor energètic (carbohidrats, lípids), necessaris per al consum energètic, especialment durant l'exercici físic.

Però aquest equilibri pot estar alterat i no cobrir les necessitats mínimes diàries, quan el pre-adolescent i l'adolescent, que es troben en una etapa de creixement ràpid, no s'ajusten a una dieta ordenada, a causa de les seves excessives ocupacions fora de l'àmbit familiar, lligats de vegades a un «pluritrell» escolar o esportiu, o atrafegats en diverses formes de lleure, descuidant els seus àpats, amb el perill de no satisfer els seus requeriments energètics, sobretot de calci, ferro, zenc i vitamines, o per menjades petits àpats irregulars, especialment en noies amb poca gana o tement engreixar-se massa, menjades escasses que calmen momentàniament la gana però que no arriben a cobrir les necessitats nutritives ni les energètiques, i que trostornen l'equilibri de l'índex de qualitat nutricional (IQN), que és el quocient obtingut en dividir la quantitat de nodriment pel total de calories d'una ració d'aliments, valorant-lo a partir de vuit nutrients importants: proteïnes, vitamines A, C, B₁, B₂ i àcid nicotínic, calci i ferro. Els aliments amb puntuació alta són rics en valor nutritiu i

pobres en calories. Els aliments rics en greixos i sucres tindran puntuació baixa, ja que proporcionen calories sense afegir valor nutritiu (¹).



La correcta utilització dels aliments i l'adquisició d'hàbits alimentaris correctes, juntament amb un estil de vida que inclogui l'exercici físic, són la base de la profilaxi de l'obesitat, un dels més importants condicionants dels principals precursors de la cardiopatia coronària i dels accidents vasculars cerebrals: pressió arterial elevada, diabetis mellitus o nivells alts de colesterol.

El control periòdic del nen i de l'adolescent pel pediatre de capçalera, conjuntament amb el metge de família i el metge esportiu, garanteix la prevenció d'infeccions i insisteix no solament en el seguiment del calendari de vacunacions en els primers anys de vida, sinó també en la revacunació antitetànica en els intervals establerts, i en la forma d'evitar el contagi d'altres possibles infeccions, sobretot les de pell, sovint encomanades en vestuaris i piscines (impetigen, foncs, berrugues, pediculosi, etc.).

La prevenció d'accidents vindrà donada per la direcció i la supervisió de cada un dels esports per personal qualificat, distribuint els distints grups en funció de la seva maduresa i forma física, l'observança dels perills relatius a cada esport —identificant prèviament aquells problemes mèdics que, sense impedir que el nen participi en l'esport desitjat, facin aconsellables unes recomanacions precises— i per les condicions òptimes d'instal·lacions i utilitatge, emprant els equipaments de protecció adients, degudament col·locats. Tanmateix, cal tenir en compte les condicions ambientals: temperatura exterior, roba, equip i regles, tractant d'evitar el cop de calor o les conseqüències de l'exposició al fred.

Finalment, cal remarcar la dedicació a l'esport i a l'educació física com a agent socialitzador i reforçador de l'esperit, tan necessari per a la salut mental, també com a element profilàctic d'hàbits tan poc saludables com són l'ús i l'abús de l'alcohol, el tabac i les drogues, i coadjuvant a la bona organització dels horaris de repòs, de son, d'esplai i de lleure. Tot i reconeixent que la disciplina del bon esportista és un privilegi imprescindible per a una vida adulta, feliç, cal evitar, però, una excessiva dedicació a l'esport que pugui condicionar un comportament obsessiu i difícilment compatible amb les hores d'estudi o amb d'altres formes d'ocupació del lleure.

A més, seran desaconsellables les fixacions narcisistes de contemplació, admiració i exhibició del propi cos, respectant d'altra banda la intimitat i el pudor presents en l'adolescent.

Per tal d'aconseguir una atenció mèdica adequada i eficaç cal tenir en compte, juntament amb les mesures higièniques ja esmentades, les següents normes generals, vàlides per a tots els esports (²):

— Conveniència de fer la distribució dels nens o adolescents, per grups, en funció del seu pes, talla, forma i maduresa física, habilitat i sexe, en els esports que hi estigui indicat. Mai no es farà en funció de l'edat o del nivell educatiu.

— Necessitat d'establir la direcció i la supervisió de l'esport mitjançant l'ensenyament i la supervisió competent, el coneixement dels perills que comporta cada esport, la modificació de les regles sempre que sigui aconsellable, així com dels equips de joc i del grau de facilitat, d'acord amb el nivell de maduresa dels participants, emprant tot el personal qualificat que calgui.

— Rigor amb la qualitat de les instal·lacions i de l'utilatge, aconseguint un acondicionament físic i ambiental adient, uns equips de protecció apropiats i correctament col·locats, així com disposar de les instal·lacions necessàries, amb un bon servei de manteniment.

VALOR NUTRITIU D'ALIMENTS MENJATS A «MOSSETS»
(IQN)

1 PASTANAGA	120
180 ml. SUC TOMAQUET	62
1 TARONJA	43
3 ALBERCOCS	33
1 TASSA LLET DESCREMADA	62
1 IOGURT	15
30 g. FORMATGE	11
30 g. POLLASTRE ROSTIT	11
1 PLATAN	9
30 g. «PIPAS»	9
1 SALSITXA FRANKFURT	5
1 TASSA «PALOMITAS»	4
1 «DONUT»	2
2 GALETES ASSORTIDES	1
1 BEGUDA DE «COLA»	0

> 5 : VALOR NUTRITIU

< 5 : VALOR CALÒRIC

Resum



L'esport i l'exercici físic són components obligats de la higiene i de la salut infantils, juntament amb l'alimentació, la prevenció d'infeccions i d'accidents i la salut mental. Tots ells són aspectes que s'influeixen recíprocament.

L'alimentació ha d'ésser equilibrada i amb valor nutritiu proporcionat a l'esforç físic que es realitza. Especialment s'han de vigilar els pre-adolescents i els adolescents, per la seva edat crítica de creixement. És convenient distribuir els grups d'esportistes en funció de la seva maduresa i de la seva forma física.

S'han de tenir en compte les condicions ambientals: temperatura exterior, la roba que es porta durant l'exercici, les instal·lacions i utilitatge, etc. Especialment s'ha d'evitar l'exposició al fred i el cop de calor.

Resumen

El deporte y el ejercicio físico son elementos necesarios para la higiene y salud infantiles, junto con la alimentación, la prevención de infecciones y accidentes y la salud mental. Todos ellos son aspectos que se influyen recíprocamente.

La alimentación debe ser equilibrada y con un valor nutritivo proporcional al ejercicio físico realizado. Deben ser vigilados especialmente los preadolescentes y adolescentes por su edad crítica de crecimiento. Conviene distribuir los grupos de deportistas en función de su madurez y su forma física.

Se deben tener en cuenta las condiciones ambientales: temperatura exterior, ropa que se lleva puesta durante el ejercicio, las instalaciones y el utillaje, etc... Se evitarán sobre todo las exposiciones al frío y el golpe de calor.

Summary

Sport and physical exercise are necessary components for child health and are directly related to nutrition, prevention of infections and accidents as well as mental health. Nutrition should be well-balanced and in proportion to physical activities. This is of special importance in pre-adolescents and adolescents due to their critical age of growth. Children should be divided into groups depending on their physical maturity and fitness.

Environmental conditions such as weather, clothes worn for sport, equipment and installations, etc., should be kept in mind. Special care should be taken to avoid exposure to cold and heat stroke.

Bibliografia

1. Tret de Hansen, R.G.: An index of food quality. *Nutr. Rev.* 31:1, 1973.
2. Segons normes del Committee on Pediatric Aspects of Physical Fitness, Recreation and Sport de l'American Academy of Pediatrics. *Pediatrics*, 11: 6, 1981.

