

“La niña y sus actividades físicas”

Dr. Castelló Roca

Argumentos biológicos, estéticos, poéticos, sociales y religiosos se han esgrimido en ataque o defensa del deporte femenino. Hay quienes defienden a ultranza la presencia de la mujer en no importa cuál deporte (excepto, naturalmente, los de choque) y en cualquier prueba, ya sea una carrera de 80 metros o una ascensión a la pared norte de los Grandes Jorasses; mientras surgen afiladas plumas que, en defensa de un feminismo -en el más amplio sentido de la palabra- paganizado, definido con certeras frases por un autor anónimo -"Feminismo feliz y sonriente, cuyo programa se reduce a la conquista del placer, a la realización de todas las voluptuosidades, por todos los medios y con todas las armas que la hermosura y el arte ofrecen"- , aporrean a la mujer que dedica un tiempo a la cultura física y al deporte.

Médicos, pedagogos, higienistas e, incluso, la Iglesia Católica, se han manifestado claramente opuestos a estas tendencias, situándose en una posición ecléctica, apoyándose en incommovibles pilares biológicos, morales y sociales que aconsejan a la mujer no privarse del beneficio del deporte, el cual, adecuadamente practicado, sirve para la adquisición o mejoramiento de su belleza y de su salud, orientada siempre hacia su misión teleológica: la maternidad.

Este destino primordial de la mujer estuvo presente en la mente de los grandes propulsores de la gimnasia. Ling, Hébert... , que adecuaron los movimientos a la constitución anatómica particular de la joven, con la esperanza de que una joven sana y fuerte cumpliría mejor, en su momento, como madre y esposa.

El P. Orriols cita al P. Benoit Bikel, que escribía: "Es induda-

ble que la cultura física resulta de primordial utilidad para la joven ciudadana, acechada por la anemia y por otras muchas dolencias consecutivas a una vida sedentaria".

La idea imborrable de belleza, estética, feminidad y salud, que la joven debe poseer para llegar a la gloriosa maternidad, guía nuestra pluma cuando expone, en la niña, en la adolescente y en la mujer, la actividad física que consideramos ineludible para conservar su equilibrio vital, alejándola, como dice Agosti, de "languidecer detrás de los cristales lluviosos de una ventana".

El hombre, empujado por el irrefrenable deseo de comodidades, orienta su progreso en busca de ingenios que, con mayor seguridad, le eviten el esfuerzo, el frío, el calor, la fatiga; día a día, sus necesidades vitales aumentan. Querer una vida más fácil cuesta dinero, exigiendo que la mujer deje el hogar para, desde un puesto de trabajo, colaborar en conseguir estas "necesidades vitales".

Es preciso, desde la primera infancia, preparar a la mujer para enfrentarse con éxito a la exigencia de la sociedad actual; pero, además, los modernos estudios de los higienistas repudian totalmente la opinión de quienes pretenden que las niñas sean educadas en un estado de casi total sedentarismo. Todas las niñas raquíticas, atróficas, todas las que han parado prematuramente su crecimiento, las tuberculosas, la mayor parte de las anémicas, son niñas sedentarias que ignoran el ejercicio físico.

La Biología nos demuestra, por su parte, la necesidad del movimiento para el normal crecimiento y desarrollo del organismo; de acuerdo con esta premisa, el profesor Mihovilovic concluye: "Hay que empezar la educación física sistemática ya en la edad pre-escolar y en la edad escolar, para fortificar y consolidar el organismo del niño, para desarrollar la coordinación de movimientos y para obtener una función regular del sistema respiratorio y circulatorio, a fin de obtener un desarrollo armónico del cuerpo".

EL CRECIMIENTO Y SU RELACION CON LA ACTIVIDAD FISICA

El crecimiento es el período de la vida durante el cual el ser humano va a desarrollarse. El crecimiento no se realiza de una manera uniforme y regular, sino por oscilaciones.

Estas fases de crecimiento se manifiestan, en cada individuo, de una manera que le es propia y está influida por disposiciones hereditarias (genotípicas) y del ambiente (fenotípicas). Los estudiosos consideran que durante las fases de crecimiento se puede influir en la formación de la persona hasta un 60 por 100. En los períodos posteriores de la vida, del 3 al 5 por 100. Por consiguiente, hay que saber utilizar al máximo todos los períodos de desarro-

llo para la preparación física y moral de la niña.

A. Piette divide los primeros años de la vida en cuatro períodos, que coinciden totalmente con los cuatro períodos que, con arreglo a la velocidad del crecimiento, ha señalado Martín:

Períodos de Piette

- 1º Primera infancia, hasta 5-6 años.
- 2º Pre - puberal, hasta los 13 años.
- 3º Puberal y post - puberal hasta los 18 años.
- 4º Juvenil, por encima de los 18 años.

Períodos de Martín

- Crecimiento rápido, hasta 5-6 años.
- Crecimiento lento, hasta 12 años.
- Crecimiento acelerado, hasta los 18 años.
- Crecimiento lentificado hasta 25 años.

A cada una de estas fases corresponden particulares ejercicios físicos para conseguir un armonioso desarrollo.

En los primeros años de la vida, hasta los 7-8 años como máximo, los niños y niñas se desarrollan paralelamente, tienen las mismas necesidades y los mismos problemas; por ello las indicaciones higiénicas y de actividad física son las mismas para unos y otras. Es a partir de esta edad, y particularmente a los 10-12 años, cuando aparecen diferencias trascendentes que se acentúan más y más, hasta la edad adulta.

Los niños, en sus primeros años y sin distinción de sexo, precisan, exigen movimientos. Un niño sano tiene una extraordinaria dificultad en permanecer quieto un solo instante. Esta necesidad instintiva de movimiento es tanto más imperiosa cuanto más joven es el sujeto. Cuando, en defensa de lo que muchos padres consideran "buena educación", se condena a la niña a la quietud, se le impiden las carreras, saltos, gritos y revolcones, se comete la mayor aberración biológica. La niña necesita jugar, correr y saltar, ya que estos movimientos son el estimulante de la actividad orgánica.

La niña educada al son de las ideas sedentarias sufre gravísimos perjuicios al obligarla, en la época del crecimiento, a prescindir del ejercicio físico. El paro del crecimiento corporal (Boigey) es el más aparente de los signos del sedentarismo. Excepto en los casos de herencia o enfermedad, los retardos del crecimiento deben ser incriminados a la falta de movimiento.

La actitud de la niña cuyos educadores la separan de todo ejercicio, de toda agresión del medio ambiente, se ve gravemente comprometida por este sedentarismo, que deja sumidos en la mayor debilidad a los distintos músculos que deben mantener la actitud, repercutiendo sobre la columna vertebral, la cual adopta posiciones cifóticas o escolióticas cuya corrección será muy difícil, si no imposible, en la edad núbil.

Durante este período pre-escolar, los niños cambian por completo de aspecto; el aumento de peso es menor de 2 kilogramos por año, y como el crecimiento en altura es, proporcionalmente, mayor que el aumento ponderal, el infante se hace alto y delgado. La iniciación del período escolar, aproximadamente de los seis a los diez años en las niñas -ya que en esta edad podemos incluirlas en la fase pre-puberal-, se caracteriza por un aumento, cada vez mas lento, en la talla, y por contra, más rápido en el peso, cambiando con ello el aspecto grácil de la edad pre-escolar y acusándose especialmente el aumento de panículo adiposo en las niñas.

En estos momentos la actuación del médico es trascendente. Gracias al conocimiento que tiene de los fenómenos del crecimiento, de las interrelaciones endocrinas que van entrando en acción, puede opinar con total autoridad sobre la intensidad y categoría de los ejercicios físicos de la niña. Gomez Sigler cita a Buytendijk, quien da cuatro características diferenciales a la mujer:

- a) Una estructura física ligada a los fenómenos de la procreación.
- b) Un menor desarrollo del sistema muscular y más acentuado de los tejidos grasos.
- c) Una fragilidad del sistema nervioso vegetativo.
- d) Una mayor longevidad y una resistencia particular a las enfermedades.

Teniendo en cuenta estos puntos y la conveniencia de agrupar a las niñas por "edades fisiológicas", el médico, mediante el ejercicio físico, influirá favorablemente sobre el crecimiento y desarrollo físico y psíquico de la niña. Un ejercicio corporal bien dosificado tiene por resultado una estimulación óptima, mientras que un esfuerzo exagerado comporta un perjuicio irreparable al joven organismo.

Si la edad media en que se presenta la menarquía es alrededor de los catorce años, la época pre-menárquica empieza entre los ocho y diez años. En este momento inicial puede ya advertirse el incremento diferencial de la anchura de la pelvis, que alcanza su máximo a los trece años, con la acumulación de grasa, preferentemente en las caderas, típica distribución feme-

nina. Entre los 11-12 años se alcanza el máximo de velocidad del incremento en talla, y seguidamente, un año más tarde, en peso. En ésto, como en todos los fenómenos puberales, todo es más precoz que en el niño.

Justamente en este momento crítico de la vida de la niña, es cuando se la somete a unos planes de estudios fatales. Cuando deberían estar al ai re libre y disfrutar de una salvaje libertad, se las encierra cinco ó seis horas locales sin aire y, muchísimas veces, sin luz. Apenas tienen unos momentos durante los cuales puede relajarse su atención. El resto del tiempo su espíri- tu queda en tensión para captar las nociones indispensables que deben llevar- las a obtener su aprobado. Esta tensión mental está en completo desacuerdo con las aspiraciones de estos jóvenes cuerpos, ansiosos de acción.

La respiración, frenada por los esfuerzos de la atención, está enlentecida; la circulación recibe las consecuencias, y toda la nutrición gene- ral se encuentra disminuida. Por ello los músculos de estas niñas, faltos de movimiento, no reciben la sangre oxigenada que precisan, sus catabolitos no son eliminados con la rapidez adecuada, y los músculos se atrofian, repercu- tiendo esta situación en el crecimiento.

El ejercicio favorece la respiración. Todos los alveolos pulmo- nares se abren y los glóbulos rojos se oxigenan a saturación. El músculo en movimiento recibe un mayor aporte de sangre oxigenada, la eliminación de ca tabolitos tóxicos es mejor, facilitando este conjunto la fijación de sustancias nitrogenadas que aumentan la masa muscular.

La auténtica necesidad de esta amplia respiración, que solo se puede obtener con el ejercicio físico, nos la confirman los niños con adenoides hipertróficos, en los cuales el organismo está insuficientemente abastecido de oxígeno, presentando además de un tórax estrecho, un escaso desarrollo mus- cular. Los educadores no deben olvidar las frases de Lagrange: "Cuando un su jeto joven tiene el pecho estrecho y las costillas hundidas, hay que recomendar le la carrera si es chico, y saltar a la cuerda si es una chica".

El Prof. Michez, en su conferencia sobre "Prevención de las en- fermedades reumáticas", insiste en la importancia del ejercicio para la pro- tección de la articulación, subrayando la necesidad que tiene el cartílago arti- cular, para desarrollarse, de movimiento, al igual que se precisa para la re- novación del líquido sinovial. Sólo mediante el ejercicio físico aumenta la cir- culación en estas zonas articulares, mejorándose extraordinariamente la nu- trición del cartílago.

Marey ha observado que la acción muscular tiene una repercu- sión sobre el crecimiento del hueso, especialmente en longitud. El movimien- to, la vida al aire libre, favorecen el crecimiento del hueso también en espe- sor, es decir, en resistencia. El ejercicio físico, apoyado sobre bases fisioló- gicas, no puede tener más que una influencia favorable sobre el sistema óseo.

Los movimientos de la gimnasia rítmica, que, a partir de los ocho años, deben realizar todas las niñas, tienden a conseguir, según Dalcroze, el desbloqueo de las sincinesias, la noción de corrección de la actitud, noción de los planos en el espacio, noción de dirección, y desarrollo de la imaginación creadora de movimiento. Este desarrollo de las coordinaciones nerviosas rigiendo a unos músculos elásticos, asentados sobre huesos firmes, permiten a la niña adquirir aquella armoniosidad, aquella elegancia en sus movimientos, base de una estética femenina ideal.

Durante este período pre-puberal, dice Boigey, el ejercicio es para la inmensa mayoría de las niñas una necesidad.

La sobreoxigenación de las glándulas endocrinas íntimamente ligadas con estos fenómenos de crecimiento; la hipófisis, a través de su hormona somatotropa, principalmente, pero en colaboración con las restantes hormonas pre-hipofisarias, por su influencia sobre las glándulas endocrinas y funciones orgánicas, ligadas con esta fase de la vida de la niña. El funcionamiento normal de la glándula tiroides resulta decisivo, ya que su hormona interviene en los procesos de óxidoreducción, en el desarrollo del esqueleto, en el intelecto, en la sexualidad y, con toda seguridad, sobre tejidos menos diferenciados, conduciendo a un aumento de tamaño de las células.

La transcendencia que, para la eucrasia del organismo femenino, tiene el planteamiento normal de su fórmula endocrina, exige al médico emplear los medios que permitan nutrir, tanto en oxígeno como en los otros principios inmediatos esenciales, a estas glándulas; por ello, tal como se citó anteriormente, el ejercicio físico ordenado, la vida al aire libre, son los procedimientos insustituibles que deben utilizarse. M. J. Margueron, en un detallado estudio, y M. S. Clow (citado por Boigey) coinciden con lo expuesto.

EDUCACION FISICA SEGUN LA EDAD

Suárez Perdiguero escribe: "Cada organismo tiene su unidad de tiempo y, en el mismo hombre, no es igual el tiempo a través de los diferentes períodos de la vida e incluso difiere de un hombre a otro. Cada hombre tiene su tiempo fisiológico y en cada uno el valor del tiempo varía en función del ciclo vital".

Resulta extraordinariamente importante tener presente este concepto de tiempo fisiológico, en el momento de señalar ejercicios físicos adecuados a las niñas en sus diversas edades fisiológicas. Es necesario olvidar la edad cronológica u oficial, a tenor de la cual podríamos asignar a niñas biológicamente inferiores ejercicios que podrían resultar inadecuados. En consecuencia, el educador físico no trabajará en la mesa de despacho, sino en el jardín, gimnasio o lugar habilitado para la realización de los ejercicios físicos.

Durante la edad pre-escolar no hay que obligar a los niños a una educación física dirigida. En este período de la vida tienen que dar libre curso a sus energías y el educador solamente tiene que "orientar" el juego. La verdadera utilidad de estos juegos se obtiene si se realizan al aire libre, a pleno sol, y se interrumpen en su momento adecuado, para alternarlos con juegos sedentarios que, según la época del año, se realizarán también al aire libre o en locales acondicionados apropiadamente. El médico tiene que intervenir en la orientación de estos planes de educación del Jardín de Infancia, subrayando la necesidad de que se completen con una alimentación ad hoc, períodos de reposo en cama y que el vestido siga las normas higiénicas vigentes.

La edad escolar, que, a partir de los seis años, se extiende por todo el período pre-puberal, desde el punto de vista del ejercicio físico debe dividirse en dos etapas: la primera desde los seis a los ocho, y la segunda, de los ocho a los trece años.

En la primera fase, ya deben iniciarse unas cortas sesiones de gimnasia dirigida, siempre bajo fondo musical. Es absolutamente necesario que la niña eduque su sentido musical para poder pasar insensiblemente a la gimnasia rítmica, en la que el movimiento no es más que un medio de representación de la comprensión musical. Este es el sentido de la rítmica preconizada por Dalcroze.

La niña debe destinar, cuanto menos, una mañana o tarde, según la época del año, a realizar cortas excursiones al monte o a la playa, durante las cuales efectuará juegos libres o preparados.

La segunda fase es la más importante y la que mayor cuidado requiere. Al llegar a esta edad, la niña debe iniciarse en algunos deportes totalmente adecuados a su anatomo-fisiología, y ampliar sus ejercicios rítmicos con la danza, no en el sentido del ballet sino de danzas populares.

Las diferencias entre edad cronológica y fisiológica son en esta época muy manifiestas; por tanto, el médico tiene que agrupar a las niñas según sus posibilidades físicas, señalando a cada grupo la intensidad y duración de los ejercicios, que nunca se separarán los sesenta minutos diarios, repartidos en dos o tres sesiones. En esta edad tenemos a nuestra disposición un procedimiento ideal, la más perfecta creación educativa del hombre, el Escultismo, según las normas de Baden-Powell. La vida en plena naturaleza, los juegos de ingenio y de habilidad, la necesidad de valerse por sí misma, el sentido de responsabilidad, la formación de una personalidad y muchísimas ventajas más cuyo comentario, sin apartarnos del tema, haría demasiado extenso este estudio, proporciona a la niña "guía" la práctica del escultismo.

Leray escribe su opinión de que resulta absolutamente indiscutible que la biotipología femenina está en oposición total con las reglas y normas del deporte de campeonato. No comulgamos en tan radical opinión, aunque sí

sostenemos como totalmente improcedente, desde un punto de vista fisiológico y psíquico, la organización de campeonatos infantiles, aún en aquellos deportes que consideramos adecuados para la niña.

Es necesario que la niña empiece el aprendizaje de sus deportes a esta edad, debido a que es el momento oportuno para la creación de los reflejos acondicionados, de los movimientos asociados y de toda una serie de coordinaciones que le proporcionan la gracia y elegancia de movimientos que tan importantes le van a resultar en su mayoría de edad.

Totalmente de acuerdo en que los deportes de fuerza pura no le van a la mujer. Por el contrario, los deportes en que se pone en juego el tren inferior resultan adecuados. Como indicábamos, la fuerza muscular de la mujer es inferior en mucho a la del hombre, y particularmente la musculatura abdominal es la menos desarrollada, lo que puede remediarse empezando desde la época pre-puberal un deporte como el tenis, esquí, patín sobre hielo o ruedas, baloncesto, balonvolea, cuyo aprendizaje en esta edad le permitirá en el momento oportuno dominar la técnica del juego. En la niña, el esquí turístico, practicado moderadamente, es sumamente útil. Mención especial merece un deporte, la natación, que debe incluirse obligatoriamente en todo plan de educación física de la edad escolar. La gracia y belleza de la natación ornamental, el ballet acuático, está demostrada sobradamente. Gómez Sigler dice que estos deportes cara a la naturaleza, practicados desde la edad pre-puberal, combaten los defectos tan comunes al psiquismo femenino: nerviosismo, fobia, timidez y falta de decisión.

Escalante, en su tesis, apoya plenamente nuestra manera de pensar al escribir: "La gimnasia, los juegos y deportes, unidos a las danzas, tan específicas del pueblo español en sus distintas modalidades regionales, y que son, con los bailes, ejercicios físicos en que la mujer lleva al hombre ventaja, constituyen un conjunto indivisible, no debiendo prescindir de ninguna de sus partes para el logro de una perfecta educación física".

Siguiendo este camino, la niña va adquiriendo una adaptación biológica que culminará en su maduración progresiva neuro-psíquica y, sobre todo, en la "organización" de todas las partes del organismo.

BELLEZA, ESTETICA, FEMINEIDAD

La educación física es acusada de destruir en la mujer estos tres adjetivos; por ello repudian el ejercicio físico y exigen que las niñas crezcan en el más completo sedentarismo. "Mujer-flor", las llama Janine Assa, y A. J. Dufilho remacha: "Jóvenes raquílicas, criadas en la semioscuridad de sus aposentos, con una piel seca y sin pigmentos, que hace pensar tristemente en los champiñones de París".

Tampoco el cuidado de la niña en plan sedentario debió ser el ideal de los grandes admiradores de la belleza, los griegos, que celebraban unos juegos femeninos, vedados a los hombres, los Juegos Hereos, que se disputaban cada quinquenio y estaban dedicados a la diosa Hera, uno de los seis hijos de Cronos, y esposa de Zeus. Para los griegos, Hera fué la diosa protectora de la mujer, de la doncella, de la novia, de la esposa. Su solicitud no deja a la mujer un solo instante, sino que la sigue en los fenómenos más íntimos de su vida fisiológica.

Con toda seguridad, si los griegos hubieran observado que la belleza, femineidad y estética de la niña sufrían por el ejercicio físico, apresuradamente hubieran suspendido esta actividad.

Con la actividad física bien encauzada desde la niñez, la mujer pone el superlativo a sus adjetivos, ya que la belleza de la forma en movimiento desborda a la belleza de la forma en reposo; la flexibilidad y la destreza, la facilidad y la elegancia son el resultado de la economía o de la adaptación de nuestras contracciones musculares al trabajo. La belleza de los movimientos es la consecuencia del perfeccionamiento de la coordinación (Sanz).

Desde 1.955 hemos seguido paso a paso el crecimiento de un grupo aproximado de 200 niñas que estudian en una Institución Cultural, que cuida con esmero la educación física y deportiva de las niñas. Las hemos estudiado en el Jardín de la Infancia; hemos seguido su evolución y cuando han llegado a los 12-14 años, sus proporciones, su psiquismo, su morfología eran promesas de la más exquisita femineidad. La educación física, el deporte, estaban facilitando la belleza a un organismo sano, vigoroso, alegre, cuya piel suavemente coloreada hacía pensar en la tierna piel del melocotón y nó en los champiñones de París.

La femineidad que hemos contemplado en estas niñas de 10-12 años en sus descensos por las pistas de esquí, o la gracia alada de las evoluciones sobre la pista de hielo al compás de un ritmo melódico, es belleza plástica que no puede discutirse.

Lapalu y Masino, comentando los campeonatos mundiales de gimnasia femenina celebrados en Basilea en 1.950, escriben: "El menor movimiento dejaba una impresión de belleza, gracias a la precisión y exactitud de la ejecución. Por doquier, las palabras belleza, estética, femineidad, aureolan a las niñas que cuidan su cuerpo con la educación física, para conseguir el deseo de Karin Waehner: "El cuerpo es un instrumento que tiene que estar bien afinado, cual piano de artista; una pelvis en mala posición es una nota en falso".

Sólo esta progresión en educación física que demos a la niña desde los primeros pasos le permitirá llegar, lozana y vigorosa, al momento crítico, la pubertad, donde hace muy pocos años tantas y tantas niñas arribaban con aquella belleza triste, la "beauté phtisque".