



Las mejores actividades deportivas para los niños con TDAH

Las actividades físicas y deportivas permiten canalizar su exceso de energía, desarrollar sus habilidades motoras, regular sus emociones y conducta así como fortalecer capacidades como el trabajo en equipo, tolerancia a la frustración, seguimiento de instrucciones y reglas

Actualmente algunos estudios confirman que tanto niños como adolescentes dedican la mayor parte de su tiempo libre a realizar actividades sedentarias como ver televisión, jugar videojuegos y hacer uso del celular.

Si bien estas actividades pueden beneficiar algunas áreas de su vida como la social y el aprendizaje en nuevas tecnologías, existen también efectos negativos como la presencia de sobre peso, riesgos de salud a corto y largo plazo, malos hábitos en la alimentación, dificultades en la visión, aletargamiento, cambios de estados emocionales, dificultad para conciliar el sueño, dolores de espalda, retraimiento, etc.

A partir de lo expuesto resulta conveniente conocer qué otras actividades pueden prevenir estos efectos negativos; la más efectiva es el deporte.

El deporte es una actividad física que se encuentra sujeta a normas. En ella se ponen a prueba las habilidades y destrezas de cada participante, pudiendo ser o no competitivas. Los efectos que proporciona en su mayoría son positivos para el cuerpo y la salud en general, sin embargo, existe un mejor impacto si se realiza durante determinadas etapas como la infancia y adolescencia, en las cuales el cuerpo se encuentra en constante cambio y desarrollo.

Por otro lado, si bien los beneficios del deporte se aplican a todas las personas, los efectos positivos suelen tener un mayor impacto en los niños y adolescentes que padecen del Trastorno por Déficit de Atención (TDAH), debido a sus propias características de inatención, hiperactividad e impulsividad.

Los principales beneficios son:

- Permite canalizar el exceso de energía y actividad de modo seguro y adecuado.
- Desarrolla las habilidades motoras, el equilibrio y manejo del espacio.
- Ayuda a regular las emociones y la conducta a través de rutinas y hábitos.
- Fortalecer competencias y el trabajo en equipo.
- Desarrollar la tolerancia a la frustración.
- Permite lograr un mejor seguimiento de instrucciones y reglas.

Tras conocerse los posibles beneficios que pueden obtenerse mediante la práctica de deportes nace la interrogante sobre qué actividades deportivas son las más recomendables para los niños y adolescentes con TDAH.

A continuación se presentan algunas de ellas:

Los deportes en equipo: Permiten el desarrollo del sentimiento de pertenencia, al fomentar que se perciban como parte de un equipo que los valora y acepta. Implica seguir reglas y normas de grupo, respetar turnos, proponer metas comunes y tratar de alcanzarlas, así como resolver conflictos proponiendo alternativas. Además, aporta el sentido de la responsabilidad, fomenta el desarrollo de habilidades sociales, aprender a ganar y perder, ser empáticos, asertivos y promueve valores como la solidaridad y respeto. Algunos de los deportes recomendados son: rugby, fútbol, básquet y balón mano.

Los deportes individuales: Son también beneficiosos, ya que ayudan a potenciar la confianza en sí mismos, pues les permite sentirse capaces de llevar a cabo una actividad en la cual son buenos y logran sobresalir tras haberse planteado objetivos y retos. Así mismo, permite el desarrollo de la autoestima al ser conscientes de sus avances. Algunos de los deportes más recomendados son las artes marciales como karate y judo, las cuales promueven la autodisciplina y valores, deportes acuáticos como natación y juegos al aire como el trekking y ciclismo.

Algunas recomendaciones:

- Los deportes individuales (natación, tenis, pádel, etc.) suelen ser recomendados con mayor frecuencia, ya que resulta más fácil concentrarse cuando se tiene un contacto directo con el entrenador.
- La práctica de cualquier modalidad de Artes Marciales puede generar mejores resultados, ya que se enseña la disciplina y el autocontrol, fomentan un absoluto control mental y físico, y se usan bastantes rutinas, lo cual produce un comportamiento automático.
- Es importante que siempre se tomen en cuenta las preferencias de los niños o adolescentes con respecto al deporte que quieran practicar, dándoles alternativas y señalando los beneficios de la actividad física en contraste con una vida sedentaria.
- Es fundamental el ejemplo y la motivación por parte de los padres, pues de esta forma alentarán el esfuerzo de sus hijos, promoviendo el cumplimiento de rutinas y hábitos para lograr constancia en las prácticas deportivas.

Referencias

Parrado Parrado R. Deporte y TDAH. Colegio oficial de psicología de Andalucía Occidental. Recuperado de http://copao.cop.es/files/contenidos/Profesion_Deportes/documentos_interes/Deporte_y_TDAH.pdf

Sánchez P. (2014) TDAH y educación física. Recuperado de <https://mundoentrenamiento.com/tdah-y-educacion-fisica/>

Colegio Antares – CPAL. 2017

Dirección: Jennifer Cannock. Sub-Dirección: Patricia Sambuceti. Dpto. Psicopedagógico: Maria de los Angeles Del Castillo, Juan José Tan, Claudia Combe, Luciana Barahona, Lorena Ponce y Beatriz García.