



El conocimiento y la conciencia corporal en la infancia.

Como Pediatra y Deportólogo, veo cada vez más niños con alteraciones posturales, dolores de cabeza, en el cuello o la espalda, secundarios a contracturas y acortamientos musculares. Y lo que es aún peor, muchos chicos, ni si quieren tienen registro de estas afecciones, las cuales se ponen de manifiesto al solicitarles que realicen un estiramiento o a la palpación de algún grupo muscular.

Las causas son variadas, pudiendo poner especial foco en el SEDENTARISMO, y el exceso de horas frente a PANTALLA. Según el Observatorio de Universidad Católica Argentina, el 58% de los niños de nuestro país, no realiza actividad física extraescolar. Con lo cual tienen sólo 2 estímulos semanales de movimiento conducido, organizado. Cuando la Organización Mundial de la Salud recomienda 60 minutos de actividad física vigorosa diaria.

Esta falta de conocimiento y conciencia corporal hipoteca la salud futura de estas generaciones, por lo cual decidí plantear ciertos interrogantes y se los transmití a profesionales de la salud y el ejercicio, para que nos ayuden a entender este fenómeno, y a buscar soluciones posibles, concretas.

-¿Qué es la propiocepción?

El Lic. **Diego Méndez, Kinesiólogo, Director de Kiné**, nos responde: La propiocepción es la sensación que cada uno tiene de la posición y el movimiento de su cuerpo sin ayuda de la vista ni de ningún otro sentido. Es la razón por la cual conocemos hacia donde apuntan exactamente en este momento, por ejemplo, nuestros pies, sin necesidad de mirarlos. Este sentido se compone básicamente de dos cosas: la sensación de posición articular (que es lo que acabo de explicar) y la sensación de movimiento o kinestesia (que se refiere a la posibilidad de sentir hacia donde se está moviendo cualquier parte del cuerpo).

Ramiro Loguercio, Licenciado en Educación Física y Preparador Físico, con vasta experiencia en fútbol, agrega: La propiocepción es la compleja interacción entre la información aferente (que llega al Sistema Nervioso Central) y la respuesta eferente, incluyendo ambos procesos dentro del sistema sensorio motor. Esta información sobre posición y movimiento es utilizada por el sistema nervioso para iniciar reflejos que estabilizan articulaciones y previenen lesiones, por lo tanto es un proceso de control sensoriomotor.

Mendez ejemplifica: si vamos corriendo y pisamos mal, y el tobillo tiende a doblarse hacia adentro, nuestro cuerpo lo sensa y genera una contracción muscular para contrarrestar esa fuerza que podría lesionarnos.

Hasta aquí, sabemos que el cuerpo tiene un permanente registro de su posición y movimientos, aunque sea en forma inconsciente.

-¿Se trabaja preventivamente en deporte de alto rendimiento?

Mario Mouche, Licenciado en Educación Física, Director de Cerebro Deportivo, responde:

Es vital!!!!

En todos mis entrenamientos comienzo con ejercicios propioceptivos preventivos y con el objetivo de entrar en calor todas las articulaciones. Reactivamos grupos musculares que luego trabajaremos en la sesión.

Mendez agrega: Hoy en día y desde hace ya bastante tiempo, la propiocepción y el control neuromuscular (que sería la sumatoria de la propiocepción con su respuesta muscular consecuente) forman parte de los ejercicios preventivos que realizan los deportistas de alto rendimiento, dentro de su rutina habitual de preparación física. Pueden incluirse muchas veces dentro de una entrada en calor, o mismo dentro de la rutina.

Loguercio completa desde el punto de vista del preparador físico: Dentro del deporte competitivo, la propiocepción al igual que las tareas de CORE o de fuerza excéntrica, es incluida en módulos especiales de entrenamiento que denominamos 'fuerza preventiva' y cuya finalidad es preparar al deportista para tolerar las demandas de los entrenamientos y la competición.

-¿Debería trabajarse también, en deportistas recreativos?

Loguercio, Méndez y Mouche, coinciden en la importancia del trabajo de la propiocepción en deportistas recreativos. El primero de ellos sostiene: Considero que no debiésemos distinguir entre el nivel de los deportistas para saber si es apropiado o no incluir un módulo de estabilización y control sensoriomotor, sí debemos adaptar las tareas en dificultad e intensidad en base a los niveles de especialización de los deportistas que entrenamos.

-¿La propiocepción podría trabajarse en las escuelas?

Mendez considera que "sería genial que el trabajo propioceptivo pudiera incluirse dentro de una actividad escolar. Los niños en crecimiento presentan cambios en sus dimensiones corporales muchas veces de forma abrupta y a diferentes velocidades en diferentes tejidos. Esto los pone en una situación de desventaja en cuanto al conocimiento de su propio cuerpo (propiocepción)". A lo anteriormente citado, **Loguercio**, agrega: "Son tareas extremadamente beneficiosas, sencillas, dinámicas y hasta se pueden organizar de manera lúdica; con lo cual no veo motivos para que se pueda diseñar y desarrollar un programa en la escuela". Desde el punto de vista práctico y concreto, **Mouche**, señala: "en todas las clases recomendaría realizar mínimamente 5 minutos de movimiento enfocado en la propiocepción".

Al introducir el concepto de propiocepción en la clase de Educación Física Escolar, consulté a **Ariel Lima, Director de Educación Física de la Escuela del Jacaranda**, sobre el objetivo de su materia. Y respondió: "La escuela tiene entre muchas otras funciones a la de alfabetizar a los niños y niñas de una sociedad. Haciendo, obviamente, una gran reducción de la tarea de la escuela. Debe encargarse también del ALFABETISMO MOTRIZ, esto es brindarles la plataforma a sus alumnos para que puedan desarrollar su motricidad. Y esto está directamente ligado al concepto de disponibilidad corporal, esto es tener un cuerpo disponible para interactuar con el mundo que lo rodea, para que pueda sortear con éxito y placer las distintas situaciones y desafíos corporales y sociales que el cotidiano le plantea. No hablamos de técnicas cerradas sino de habilidad e inteligencia motora".

Aquí se introducen conceptos que van más allá de la información que llega al sistema nervioso y sus respuestas: "motricidad, disponibilidad corporal, interacción con el mundo, desafíos corporales y sociales".

-¿El conocimiento del cuerpo y la conciencia del mismo, podría ayudar a corregir vicios posturales? ¿Y qué rol tienen el conocimiento y conciencia corporal en la educación de los niños?

Méndez responde: "La postura que nosotros adoptamos en el espacio se considera una postura dinámica, es decir que constantemente estamos luchando contra la gravedad para mantenernos en una determinada posición. Esto lo logramos gracias a la propiocepción. Cuánta más información obtengamos de este sentido, más herramientas tendrá nuestro cuerpo para esta lucha antigravitatoria. Claramente existen muchísimos factores que influyen en la postura de un individuo, y más en una edad escolar, pero esto no quiere decir que desde el entrenamiento físico no podamos ayudar mejorando uno de esos tantos factores".

Loguercio completa la respuesta: "Totalmente, ya que ayuda a quien la practique a detectar y controlar el cuerpo y los diferentes segmentos. Y también nos posibilita a nosotros Profesionales, a identificar a quienes tienen vicios posturales, para luego mediante la práctica de algunos ejercicios diseñados específicamente, fortalecer y corregir dichas posturas".

Lima hace referencia a la postura y el conocimiento del cuerpo, desde la posición de la educación física escolar: "hay un amplio abanico dentro del alumnado, ya que tenemos niños y niñas que practican distintos deportes que favorecen la "buena postura" y otros que llevan una vida más sedentaria. En los últimos años con la promoción del yoga infantil se dio un poco más de importancia a este tema. Igualmente a nivel escolar es una cuenta pendiente. Se trabaja aisladamente y no como un contenido planificado gradualmente, de manera anticipada. Distinto es el desarrollo de la conciencia corporal. Aquí, sí hay una mayor intervención y planificación docente por lo que la mayoría de los chicos presentan un buen conocimiento del cuerpo como totalidad. Por otro lado es un contenido que se aborda desde distintas áreas.

Mouche introduce una lectura más global e integradora en referencia al cuerpo y la conciencia del mismo. "Una imagen del propio cuerpo correcta nos da seguridad, equilibrio físico, emocional y en etapas de formación crecimiento y

desarrollo colaboran en la formación de la personalidad. Un cuerpo firme, fuerte y equilibrado está formando a una persona con las mismas características. La disciplina del ejercicio sistemático a edades tempranas (entre los 8 y los 14-15 años), también colabora en la "disciplina" del adulto".

Al ponerse de manifiesto la relación del cuerpo y la postura, con la personalidad y las emociones, consulté a la **Lic. Jessica Diligenti, Psicóloga**, quien analiza este aspecto: "A lo largo de los años, y fundamentalmente en los últimos tiempos, los niños han sido blanco de variadas exigencias, estímulos y aprendizajes, además de horarios escolares extendidos, pesadas mochilas y actividades extraprogramáticas de las más diversas. Las consultas por stress infantil se han incrementado notoriamente, pero a pesar de ellos la vorágine no merma. Diferentes sintomatologías se empiezan a manifestar en el cuerpo, lo que lleva a pensar que no se está llevando a cabo una relación saludable con él, o peor aún, si es que existe un registro del propio cuerpo. Por este motivo, bienvenido sea todo aquel procedimiento, tratamiento o disciplina que colabora en este sentido, y que ayude a registrar no solamente lo que el cuerpo habilita sino también a escuchar cuando se está poniendo un límite; a tener conciencia del dolor, de los impedimentos, de las posturas y de todo aquello que cambia cuando las posturas mejoran y los dolores desaparecen, ¿Cuánto tiempo dedicamos al cuidado del cuerpo en este sentido? Creo que muy poco.

Si bien durante las diferentes etapas del desarrollo, la relación de un niño con su cuerpo varía, lo que no lo hace es la noción de LÍMITE que el mismo nos impone, desde lo más básico, el límite entre YO y EL MUNDO y desde ahí en escala hacia todo lo que tenga que ver con la conducta y la relación con los otros. ¿No es acaso el tema de los límites lo que más convoca en la crianza de hoy? Pues bien empecemos entonces por crear conciencia de aquello que nos marca el límite por excelencia, EL PROPIO CUERPO".

Si bien, queda claro que el conocimiento del cuerpo, la conciencia del mismo, y su aspecto emocional, puede ser abordado desde diferentes disciplinas deportivas, en los últimos años ha crecido mucho la gente que practica YOGA. Y por ello le pedí a **Cecilia Cuniolo, Arquitecta e Instructora de Yoga**, que nos cuente su visión del tema que estamos analizando: "Muchas veces me cuestiono a cerca del bajo registro postural que poseemos la mayoría de los adultos. Y es que a pesar de que muchos de nosotros fuimos educados en niveles terciarios y universitarios, llevar un registro adecuado de nuestro propio cuerpo es un tema

del que poco o nada hemos hablado. Y de allí, muchos de los dolores y molestias que empiezan a surgir y acompañarnos, entrando en un círculo vicioso, donde el desconocimiento del origen del problema hace que nos sea difícil encontrar una correcta solución.

Por suerte algunas costumbres van cambiando y cada vez somos más los que en algún momento decidimos hacer un alto, una pausa, sentirnos, escucharnos y realinear nuestra mente y cuerpo de una manera más ordenada y principalmente más consciente. Y cuando lo hacemos nos damos cuenta de cuánto mejor se vive, cuando nuestra mente y cuerpo se alinean entre ellos y en sí mismos, de una forma no solo simbólica sino real.

Pararse derecho, con la frente alta y coronilla al cielo nos permite ver la vida desde otro lugar y que también nos miren distintos. Es reconocernos de pie, seguros, sin temores. Es saber hacer frente a lo que se encuentra delante mío, sintiendo mi espalda y/o pasado como una base o sostén, no como un peso.

Es entonces cuando volvemos a percibirnos de una manera distinta y adquirimos conciencia. Y sin querer, nuestra responsabilidad como adultos crece porque no sólo sabemos la importancia de hacer esta conciencia corporal propia, sino que también debemos transmitirla y difundirla, especialmente a los menores, desde cuanto más chicos mejor, porque los buenos hábitos aprendidos desde pequeños, más fuertes y perdurables en el tiempo son.

La educación, como muchas otras cosas, está cambiando, y tener la posibilidad de incorporar temas relacionados a la conciencia corporal, deberían ser una parte no menor de este cambio. Desde las escuelas y desde los hogares, porque así, como les enseñamos a comer con la boca cerrada o lavarse los dientes, enseñar a registrar como me paro o siento deberían ser parte del temario básico que se maneje para lograr un estilo de vida más saludable e integral. Y si como adultos no lo sabemos aún, tal vez sea el momento de aprehenderlo, por ellos y por nosotros.

Ilanit Romina Bomer, es Madre, Médica Pediatra, Nutricionista Infantil, e Instructora de Yoga. Junto a su marido, Ariel, y su hijo Rafael, practican yoga en su casa, y nos cuenta: "Rafi, tiene ahora cuatro años recién cumplidos, empezó a practicar un poco antes de los dos años. Siempre como un juego. Le compramos un libro de yoga para Niños de esa edad, simple y bien gráfico y le encanta copiar las posturas. Por su edad y constitución corporal, le salen unas posturas hermosas. Como practicamos a veces delante suyo, deja enseguida de hacer lo que estaba haciendo y se suma a hacer las posturas. Me gusta que lo tome como algo natural y que lo vaya incorporando desde chiquito. Mis expectativas de practica de yoga son que mantenga la flexibilidad del cuerpo (que le va a dar

flexibilidad en la mente), que ejercite y experimente el estar calmo y al mismo tiempo consciente. ¿Por qué yoga, y no un arte marcial o natación? Yo tengo la experiencia con yoga y no lo puedo comparar. Lo que se, es que en yoga utiliza el **cuerpo** para ejercitar la mente y luego la **mente** para llegar a algo más profundo, que se lo llama de muchas maneras, y que podría decirlo ahora como el **SER**.

Creo que Romina hace un hermoso cierre para esta nota, vinculando el conocimiento del cuerpo, la conexión con la mente, y la profundidad del SER.

GRACIAS.

Dr. Santiago Kweitel, Médico Pediatra y Deportólogo.

Director de Deportología Pediátrica.

www.deportologiapediatrica.com

Publicado en Deportología Pediátrica en Abril de 2017.

