

Niños y niñas ante el deporte. ¿También son diferentes?

Hoy en día, en cualquier etapa de la infancia, las niñas son menos activas físicamente que los niños. Y [al llegar a la adolescencia](#), vemos que las chicas abandonan antes los deportes.

Parece una paradoja que a día de hoy, que se da tanto valor a la imagen física en las chicas y mujeres de todas las edades, al mismo tiempo se pongan barreras a la forma más sana de tener un cuerpo hermoso y saludable.

Son barreras sutiles, escondidas en un conjunto de normas no escritas, que condicionan las conductas de los sexos. Son las que definen los llamados [“roles de género”](#).

Hubo una época en que las niñas usaban vestiditos que limitaban mucho el movimiento. Eso ha cambiado, por suerte, y ahora los niños y niñas pequeños gozan de mucha libertad para moverse, saltar o trepar. Usan ropa cómoda y no se da importancia a que se manchen o si se ven algunas partes del cuerpo.

Sin embargo, hay reglas "no escritas" que dictan que las niñas deben moverse con gracia, sin dar carreras. Mientras los chicos sí pueden trotar a sus anchas.

Desde pequeñas se dice a las niñas que deben estar tranquilas y cuidar su imagen (peinado, colores, adornos...). Los chicos pueden destrozar la ropa porque *“los chicos son así de brutotes”*.

Pero, si [la actividad física es buena para todos](#), tanto las chicas como los chicos deben ser estimulados a practicarla de diversas maneras, y por eso conviene regalarles juguetes que la faciliten: patines, raquetas, cuerdas de saltar, equipación deportiva, balones...

¿Eres mujer y quieres ayudar a tu hija a liberarse de algunas de estas reglas absurdas?

¿Eres hombre y quieres que tu hija crezca sana y alegre, sin cortapisas trasnochadas y sexistas?

Desde pequeña deja que se mueva. Juega con ella, baila con ella. Ponle ropa cómoda para que pueda mover de forma libre los brazos y piernas.

Cógela en brazos con energía. Haz los mismos juegos que suelen hacerse con los niños: el avión, volteretas... (Leer: [La actividad física en el primer año de vida](#))

Cuando camine, ayúdala a fortalecerse y a adquirir equilibrio y coordinación con correpasillos y triciclos.

Cuando vayáis al parque, deja que pruebe toboganes, columpios, aros, túneles... Niños y niñas tienen que aprender a protegerse: guía sus manos y pies. Ponte debajo y dale órdenes sencillas.

En casa hay muchas oportunidades de moverse. Niños y niñas deben hacer su cama, ayudar a subir la bolsa de la compra, [pasear al perro](#), pasar la aspiradora, vaciar el lavavajillas....

Enséñale a lanzar y coger balones, a patinar, a montar en bicicleta, a nadar, a remar, a saltar a la cuerda... No hay deportes “de niñas” o “de niños”.

[En la etapa escolar](#), asegúrate de que en la clase de educación física aprenden diversas técnicas deportivas.

Pregúntale qué hace en el recreo. Ayúdale a reflexionar sobre lo que hacen los chicos y las chicas de su edad en el recreo. Señala cómo ríen los chavales cuando corren, se persiguen o pelean por una pelota. Anímale a participar en juegos activos.

En la etapa escolar, niñas y niños pueden jugar en equipos mixtos de voley, baloncesto, fútbol, hockey,.... Más adelante es mejor que lo hagan en equipos distintos, por la diferencia en la fuerza física y en la velocidad del desarrollo. Pero pueden seguir haciendo actividad física juntos en otros casos: senderismo, trotar, ping-pong, saltar a la cuerda, patinar, bailar,...

Da ejemplo haciendo actividad física tú; tanto si eres un hombre y, sobre todo, si eres una mujer. Comparte con ella los aspectos positivos de ser activa: *me siento bien, me gusta estar ágil, es bueno para mí, disfruto, me encanta tratar bien a mi cuerpo, ponerlo en forma...*

Busca modelos o imágenes de mujeres deportistas. Habla de ellas. Busca noticias o entrevistas. Elige programas que emitan partidos de equipos femeninos.

¿Cómo motivar?

Cada niña o cada niño tiene diferentes aptitudes físicas pero la mayor diferencia está en los gustos y en la motivación. Una chica puede adquirir buena forma física para jugar a rugby o al fútbol. Sobre todo si le gusta, se divierte y se siente motivada a hacerlo.

La motivación a la hora de hacer actividad física es distinta en niños y niñas. En los niños prima la diversión y las relaciones con sus amigos. También pretenden conseguir buena forma física y mejorar su rendimiento deportivo. En las niñas, seguramente por la desigual influencia cultural reiterada, predominan los aspectos estéticos, el control del peso y de la silueta aunque también la forma física.

Destaca en cada actividad *los aspectos **lúdicos** (es divertido, te lo pasas bien con tus amigos o amigas...)* y los beneficios para la salud (*estás cada vez más flexible, has mejorado tu tiempo, fíjate cuánto aguantas ahora,...*)

Destaca *los aspectos **sociales**: ser parte de un equipo, conocer bien las reglas del juego, contribuir al éxito del grupo, relacionarse con otros equipos,...*

Investigad juntos qué otras actividades le divierten. Olvida los estereotipos: water-polo, atletismo, esgrima o salto de trampolín, también permiten tener el cuerpo y la mente ágiles y sanos.

Si no le gustan los deportes de competición, probad otros que no lo sean o pedid que rebajen el nivel de exigencia.

A lo mejor prefiere los deportes “femeninos” más clásicos como el baile, la gimnasia rítmica... ¡Perfecto! Lo

importante es que se sienta a gusto con lo que hace, sea constante, esté en buena forma y se divierta, para que siga activa a lo largo de toda la vida.

¿Y al llegar a la adolescencia?

En esta etapa muchas chicas dejan de practicar su deporte favorito para ... ir a ver como entrena el equipo de chicos.

Las relaciones sociales se vuelven muy importantes. Es algo normal.

Si la joven ha llegado a esta etapa de la vida con buena autoestima y buenos hábitos, hay que revisar el horario porque puede haber tiempo para todo.

Es tiempo de encuentros amistosos mixtos; o de actividades lúdicas conjuntas como senderismo, ginkanas...

Para recordar:

- Olvidemos estereotipos: No hay deportes de niñas y de niños.
- Las niñas pueden practicar cualquier disciplina deportiva si con ello se divierten y se entrenan con constancia.
- Los beneficios de la actividad física son iguales para niñas y niños.

También en la web *Familia y Salud*

- [La actividad física en el primer año de vida: preparando el cuerpo del bebé para explorar el mundo](#)
- [La actividad física entre 1 y 3 años: aprendiendo con todos los sentidos](#)
- [La actividad física en la etapa escolar: diversión, coordinación, fuerza y disciplina](#)
- [La actividad física en la adolescencia: un hábito saludable para mente y cuerpo](#)
- [Tipos de actividad física para estar en forma](#)
- [El deporte es salud](#)

Y conoce el [Decálogo para padres sobre la actividad física de sus hijos](#) publicado por el *Grupo de Trabajo de Actividad Física* de la *Asociación Española de Pediatría (AEP)*. Y el documento [Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes](#) publicado por el mismo Grupo en colaboración con el *Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*.

Fecha de publicación: 24-11-2014

Autor/es:

- [Ana Martínez Rubio](#). Pediatra. Fallecida el 19 de agosto 2017. Camas (Sevilla)
- [Grupo PrevInfad](#). Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)



