

# Atletismo,

*partir*

# dejar de ser desconocidos

*Una experiencia universitaria malagueña aleja el atletismo con jóvenes con síndrome de Down del mero experimento científico, para potenciar su autoestima y autonomía personal.*

Por Salvador PERAN MESA y Juan Luis GIL MUÑOZ\*

La Universidad de Málaga, en colaboración con la Asociación Nueva Esperanza, inició a principios del año 1994 un programa de entrenamiento de atletismo con un grupo de niños y adolescentes con síndrome de Down, con la finalidad de conseguir cinco grandes objetivos. Por una parte se pretendía mejorar el estado metabólico general de los participantes, especialmente en los casos que se habían detectado trastornos tiroideos, diabetes, sobrepeso, etc. Además se quería desarrollar programas de actividad motora dirigidos a superar la hipotonía muscular y por tanto la lentitud en la respuesta motriz. Con el proyecto se podría valorar la respuesta al ejercicio como base de partida para un entrenamiento dirigido a la competición, aumentando los mecanismos de autoestima y calidad de vida. Ello serviría también para rehabilitar secuelas de correcciones ortopédicas así como las disfunciones producto de hábitos mecánicos inadecuados. Y, por último, favorecer las relaciones entre los atletas.

Para conseguir todo esto, los profesores universitarios entrenaron dos veces por semana junto con el resto de los atletas de acuerdo a un protocolo idéntico al de cualquier equipo que entrene para competir. Todos los atletas del equipo eran periódicamente estudiados. En primer lugar se valoraba la respuesta cardiorespiratoria al ejercicio para delimitar sus aptitudes físicas y determinar si podían ser sometidos a un régimen de entrenamiento que pretendía ser duro. Se les hacía un seguimiento endocrino, hematológico, bioquímico general, cardiológico, radiológico y neurológico.

Los entrenamientos se desarrollaron como una actividad lúdica en donde siguen surgiendo cada día motivos para la sorpresa y la creatividad de los atletas con síndrome de Down y en donde participan una serie de niños de la misma edad sin síndrome de Down. Finalmente, las secciones acababan con el trabajo de un equipo de fisioterapeutas que estimulaban los paquetes musculares correctamente y aplicaban masa-

jes específicos.

Durante la competición se tensa el cuerpo y el espíritu, se enfrenta uno a sí mismo a la vista de los demás para demostrar en primer lugar que se está ahí, en el terreno de juego, y después que se quiere cautivar a los espectadores con el esfuerzo. Compitiendo se deja de ser un desconocido y se resalta la individualidad. Ello refuerza su autoestima y repercute positivamente en otras áreas del conocimiento.

## AUTOESTIMA

Para los objetivos de integración hay que destacar la importancia que está teniendo la participación en competiciones abiertas y las repercusiones personales y sociales que conlleva esta actividad. La normalidad que rodea a los entrenamientos, la participación en las pruebas, las exigencias sin concesiones de los jueces, el que haya dejado de ser noticia la participación en las competiciones malagueñas son datos que hablan de la permeabilidad social que está teniendo el proyecto.

Los cambios físicos que han experimentado los componentes del equipo han sido muy significativos: han disminuido de peso, fundamentalmente el componente adiposo, y han aumentado la masa muscular y la talla, aunque este dato sea difícil de interpretar ya que la mayoría está en edad de crecimiento. Han mejorado en agilidad, coordinación y resistencia habiendo llegado a realizar varios atletas los mil metros lisos en torno a los cinco minutos. Su comportamiento en las pistas es



**Se tensa el cuerpo y el espíritu; se demuestra que se está ahí y que se quiere cautivar a los espectadores con el esfuerzo**

idéntico al del resto de los atletas y la seguridad que van adquiriendo al notarse fuertes está teniendo repercusiones en la convivencia escolar y en las exigencias de libertad que reclaman a la familia.

La gran diferencia que existe entre el programa que estamos desarrollando y los datos sobre ejercicio y síndrome de Down que aparecen en la bibliografía internacional, se refiere a que estos trabajos están dirigidos a conocer respuestas concretas de parámetros cardiorespiratorios tras una carga determinada y nosotros planteamos una actividad a largo plazo en donde los datos no son un objetivo en sí mismos sino una guía para conducir los entrenamientos que deben tomarse como una actividad que durará toda la vida. ▣

\*Perán y Gil pertenecen al Departamento de Bioquímica y Biología Molecular Facultad de Medicina. Universidad de Málaga.