

“El deporte en la edad pre-puberal y puberal”

Dr. F. Balagué y Dr. J. Gallica

Quando al médico se le plantea el problema de ser árbitro en materia tan espinosa como la de establecer límites entre lo beneficioso y lo perjudicial en una actividad humana que, per sé, no representa un peligro para la salud individual o colectiva, pero que puede serlo cuando se rebasan los referidos límites, ha de actuar con una cautela extraordinaria, pues su opinión puede tener una trascendencia superior, incluso, a la del juicio diagnóstico y, sobre todo, pronóstico ante un enfermo grave. El problema es más arduo si cabe, cuando el elemento humano a enjuiciar es la mujer, ser sujeto biológicamente a un complejo ciclo hormonal que influye en él tanto psíquica como somáticamente.

Si esta actividad humana es el deporte, entonces el enjuiciamiento médico sobre la influencia beneficiosa o perjudicial que sobre el organismo femenino pueda tener su práctica, aún cuando no lo parezca a primera vista, es extremadamente difícil. El médico se encuentra entonces entre dos fuegos de opiniones totalmente extremas, desde la postura negativista de los que abogan por la exclusión en absoluto de la participación activa de la mujer en el deporte, exagerando indudablemente las peculiaridades somáticas y psicológicas que engloba en concepto de femineidad, hasta los que ponen en peligro ésta recurriendo incluso a medios farmacológicos con objeto de mejorar rendimientos. Entre una y otra postura hay un abismo en donde cabe, indudablemente, una situación ecléctica, con una serie de matizaciones que se acercan a uno y otro extremo, pero sin caer en ninguno de ellos.

Ciertamente la mujer actual, introducida de lleno en el ritmo de una sociedad moderna, con participación activa en los innumerables problemas de su etapa generacional, no podía ni puede quedar al margen de un hecho social de la importancia del deporte. De otra parte, es el deporte una actividad que reúne una serie de cualidades inherentes a la condición femenina, y que no es ocasión ahora de puntualizar. De cualquier forma, no podemos admitir que el ejercicio físico, dentro de unos límites lógicos y adaptados al pecu-

liar fisiologismo femenino, y respetando el perfil psicológico de la mujer, atente contra una femineidad a la que como hombres, y más como médicos -para cuya conservación hemos creado incluso una especialidad-, debemos respetar.

Por esto mismo tampoco podemos abogar por unos medios más o menos naturales, con los que en aras de una mejora del rendimiento deportivo, pongamos a la mujer en trance de jugarse contra el cronómetro o la cinta métrica su equilibrio biológico.

En principio, hemos de convenir que el concepto de edad como expresión numérica puede tener valor, y de hecho lo tiene, desde un punto de vista administrativo; pero en medicina constitucionalista tiene indudablemente mucha mayor trascendencia la edad biológica que la edad cronológica. Ciertamente es que ambas edades siguen, en términos generales, un camino paralelo, pero no es infrecuente, especialmente en la mujer, la no coincidencia de ambas.

El período que nos interesa principalmente estudiar es el comúnmente denominado de la pubertad. Es imprescindible señalar que la pubertad no es una fecha, sino un período que abarca varios años y se extiende insensiblemente desde la infancia hasta la madurez sexual. No se puede, pues, fijar una fecha ni una edad para su comienzo ni para su fin. Sólo hay en todo este proceso evolutivo de la vida femenina una fecha concreta, la de la menarquía o aparición de la primera menstruación. Ahora bien, la presencia de las primeras reglas no supone la madurez sexual, la cual no se alcanza hasta la nubilidad, época en que el desarrollo físico, psicológico y endocrino de la mujer es total.

Podemos, pues, dividir la pubertad, a fines diferenciativos, en tres períodos:

1º Pre-puberal, que va desde los 10-11 años hasta la menarquía (que en España se presenta, según estadísticas de Marañón y Botella, hacia los trece años);

2º Puberal propiamente dicho, que cubre el período desde la menarquía hasta los dieciseis años, edad en la que comienza realmente la madurez sexual;

3º La nubilidad o edad núbil, en la que la mujer es apta totalmente para la reproducción. Aproximadamente a los dieciocho años.

Ateniendo a los caminos morfológicos generales del organismo en la pubertad, podemos distinguir el crecimiento estatural en la época pre-puberal (aumento de la longitud de los miembros, tanto brazos como piernas) del crecimiento del período puberal propiamente dicho, que afecta principalmente al tronco. Tan específico es el crecimiento de esta época, que hay autores que lo consideran un carácter sexual secundario.

Tenemos después el desarrollo muscular, que se completa con la aparición de la grasa subcutánea, cuya distribución acaba por dar a la muchacha el aspecto de mujer adulta. Histológicamente, el músculo pre-puberal es rico en sarcoplasma y pobre en fibrillas; a partir de la pubertad aumenta la estructura fibrilar y se desarrolla la potencia del sistema muscular.

El desarrollo del esqueleto afecta de un modo muy especial a la cintura pelviana, aumentando los diámetros bitrocantereo y bicrestal, que predominan sobre los mismos del hombre.

El cociente peso/talla pasa de 1,62 a los seis años, a 2,39 a los doce años, y a 3,16 a los diecisiete años.

Se aprecia un aumento en la capacidad torácica y en los índices respiratorios.

Los cambios psíquicos son: desarrollo de la inteligencia, de la personalidad y del carácter; no obstante, hay que convenir que en este apartado las influencias exógenas de ambiente, educación, etc., tienen un papel fundamental.

Aparecen todos los cambios endocrinos, con la atrofia del timo, cambio de secreción de la hipófisis (que, en lugar de segregar somatotropinas, inicia la liberación de gonadotrofinas). El hipotálamo y la corteza suprarrenal, amén del tiroides y del propio ovario, contribuyen a ello.

Nosotros opinamos que esta época puberal en la vida de la mujer es la más crítica, tanto en la esfera psíquica como en la somática o biológica. Es la hora de la aparición de los caracteres sexuales secundarios o diferenciativos, la aparición del ciclo sexual completo, de la afirmación de la personalidad, del desarrollo de la efectividad, de la puesta a punto del sentido del equilibrio y de la afinación máxima de los reflejos.

Todo lo que signifique un rudo trabajo de entrenamiento, por otro lado indispensable para aspirar a la competición, comporta una exigencia desmesurada a una biología en un momento en que ya sufre un desgaste por una labor tan intensa que fácilmente se comprende por el profano- forzosamente ha de perturbarla.

Algunos autores han estudiado las curvas de rendimiento deportivo, desde un punto de vista exclusivamente técnico, de muchachos y muchachas durante la época puberal y pre-puberal, comprobando el diferente comportamiento de unos y otras. Así como en los muchachos su curva de rendimiento experimenta un ascenso importante en el paso de la niñez a la pubertad, en la muchacha la curva sufre un descenso más o menos importante durante su época puberal; descenso que marca, como si dijéramos, el inicio de una diferenciación sexual en el sentido de una "minusvalía" para el futuro de

la mujer con respecto al hombre, siempre desde un punto de vista técnico. Es te hecho, jamás imputable a una "debilidad biológica" de la mujer -pues está más que demostrada la supremacía de ésta sobre el varón-, podría explicarse como consecuencia de la acción depresora de la función sexual sobre la capacidad física de aquella, hecho que estaría ligado a peculiaridades funcionales del eje hipófiso-suprarrenal-ovárico.

De otra parte, nuestra modesta experiencia nos hace afirmar que, efectivamente, durante la época puberal, la mujer sufre un descenso importante de los índices valorativos de esfuerzo, puesto de manifiesto en los tests clínicos practicados a muchachas de diferentes especialidades deportivas.

Hemos de tener en cuenta también que los modernos sistemas de entrenamiento y las competiciones son, de un modo cierto, un "stress". Está demostrado que el "stress" provoca un mayor gasto de corticoides en los tejidos, y, por ende, una disminución de los mismos, lo que provoca una secreción compensadora de ACTH. Si recordamos que el aumento de ACTH de modo persistente puede llegar a producir los efectos de una hipofisectomía, es perfectamente previsible suponer las consecuencias en el sujeto impúber, o en plena edad puberal, con el planteamiento de problemas en el futuro de tipo hipovárico; lo cual puede haber servido a Pende para sentar el criterio de la confluencia psicológica y constitucional de la mujer con hipofuncionalismo ovárico, androide, y su exaltada vocación deportiva.

Por último, interesantísimos trabajos de la Academia Americana de Pediatría (Johnson, Rowe, Reichert y otros), han confirmado que el deporte competitivo en edad pre-puberal, sin distinción de sexos, no mejora las aptitudes individuales ni la capacidad de rendimiento, y, lo que es más grave, no se obtiene con semejantes competiciones un mejoramiento del crecimiento ni del desarrollo. No menos importantes son los daños que se derivan cuando, en edad como la pre-puberal o puberal -durante la cual el organismo se encuentra en vía de transformación, e incluso de formación-, se da rienda suelta a ejercicios físicos que supongan un "quemar etapas" en la especialización deportiva, entrañando como consecuencia un grave perjuicio a la euritmia morfológica somática.

Vemos, por tanto, que en esta etapa importantísima de la vida de la mujer, de paso de la niñez a la edad adulta, se suceden una serie de cambios que afectan a la totalidad de su economía funcional y se reflejan tanto en el soma como en la psique. Biológicamente preparada la mujer para estas mutaciones -que comúnmente y en condiciones normales se realizan sin grandes alteraciones del estado general-, es innegable que la interferencia brusca en su equilibrio morfo-funcional, por factores extraños a su normal fisiologismo, puede perturbar gravemente la racional evolución de esta etapa crítica de la vida de la mujer. Ahora bien, no imaginemos por lo anteriormente expuesto que la muchacha en este período es "delicada flor de invernadero", pues, por el contrario, si algo está sucediendo en este momento es la adquisición de unos

caracteres morfo-funcionales que la hagan más resistente a las futuras contingencias de mujer adulta. No se trata de una alteración patológica que reduzca sus posibilidades funcionales, sino de una adaptación fisiológica para un aumento de las mismas.

La actividad física en esta etapa pre-puberal y puberal no está en absoluto contraindicada; por el contrario, una racional dosificación de la misma, así como la sabia elección de una más adecuada a las condiciones genéricas e individuales de la mujer, puede beneficiar aquella euritmia morfo-funcional de que antes hablábamos, haciendo incluso más insensible si cabe el transcurso de esta etapa. De otra parte, no estamos en absoluto de acuerdo con los que opinan que la actividad física en estas edades puede afectar grandemente a la femineidad de la mujer, tanto en la esfera somática como en la psíquica. Volvemos a insistir que, si hemos planteado racionalmente esta actividad, nunca podrá alterar ésta la estética morfológica femenina ni tampoco provocar desviaciones psíquicas que le impidan en su día escoger libremente el camino al que su femenina vocación la empuje. No creemos que el hecho deportivo, con sus naturales consecuencias, pueda desvirtuar, y mucho menos anular, los atributos somáticos y psíquicos de la mujer, siempre y cuando aquel no sea el eje exclusivo alrededor del que gire su vida.

Será entonces misión del educador encauzar, dentro de unos límites fisiológicos, la actividad física de la deportista juvenil, previendo en el plan educacional propuesto las diversas contingencias que, en el terreno de lo biológico, se han presentado o van a presentarse.

No es infrecuente, desgraciadamente, que, tanto por familiares como por educadores, se cree alrededor de la futura mujer un halo de misterio en lo que respecta a su evolución morfo-funcional. La aparición de sus primeros caracteres sexuales secundarios, su primera menstruación, son sorpresas que no deben anunciarse ni posteriormente comentarse, creando una lamentable confusión de ideas en la muchacha, que llega a no saber en principio si las manifestaciones del sexo son realidades biológicas o impalpables problemas de ética. A partir de este falso planteamiento inicial, toda una serie de descabelladas teorías más cercanas al ocultismo pseudo-científico de la hechicería que a la realidad de la fisiología.

Hemos querido hacer este breve paréntesis con objeto de reafirmarnos en nuestro inicial criterio de que, en gran número de ocasiones, la contraindicación de la práctica deportiva en esta etapa pre-puberal y puberal de la mujer no tiene más base que la aportada por un erróneo convencionalismo social sin fundamento científico alguno. Creemos que la naturalidad, tanto en el terreno de las ideas como en el de los hechos, debe presidir nuestra actuación educadora y formativa ante las primeras manifestaciones evolutivas psico-funcionales por las que atraviesa la mujer en estas edades.

Como resumen práctico de todo lo expuesto, llegamos a las si-

güentes conclusiones:

1º La actividad física en la etapa pre-puberal y puberal femenina no está contraindicada, sino que, por el contrario, racionalmente dosificada puede aportar beneficios indudables a la ulterior evolución somático-funcional y psíquica de la mujer.

2º Debe evitarse la especialización deportiva prematura, eludiendo en absoluto todos aquellos deportes que comporten grandes exigencias de rendimiento, que requieran rudos trabajos de entrenamiento o que, por su peligrosa ejecución, puedan acarrear defectos posturales graves.

3º Prohibición formal de participación competitiva femenina en estas edades y bajo reglamentación de adultos.

En último término, creemos mucho más interesante el procurar lograr una mujer más perfecta, y más bella también, que poseer "campeonas" con taras orgánicas, en muchos casos irre recuperables. No pongamos en tela de juicio la bondad indudable del deporte y los efectos beneficiosos que sobre el soma y la psique de la mujer puedan obtenerse, en virtud de una racional planteamiento educativo y formativo, azuzados por un mal entendido celo docente o por el nunca plausible afán de espectacularidad.