

**3° Jornadas Nacionales de actividad física
y deportiva en el niño y el adolescente
6, 7 y 8 de junio de 2013**

Sede: Centro de Docencia y Capacitación Pediátrica "Dr. Carlos A. Gianantonio"

Mesa Redonda: Experiencias de campo

Tema: Experiencia del centro de rendimiento deportivo de la municipalidad de Río Grande

Autor: Dr. Alejandro Ciovini

Fecha: Sábado 8 de junio de 2013

Presentaremos la experiencia de trabajo en el CRD de la ciudad de Río Grande, provincia de Tierra del Fuego.

El CRD fue creado en el año 2006 y viene desarrollando su actividad hasta la actualidad. El mismo forma parte de la estructura de la Agencia de Deporte y Juventud, de la Municipalidad de Río Grande, organismo que nuclea toda la actividad deportiva dependiente del municipio.

El objetivo primario de su creación, fue brindarle a los deportistas de la ciudad, un centro de entrenamiento específico, donde además pudieran ser supervisados por un equipo de profesionales médicos, kinesiológico y nutricional.

Así fueron integrándose deportistas de distintas edades, niños, adolescentes y jóvenes de distintas disciplinas deportivas.

Actualmente el equipo de trabajo del CRD está integrado por:

- 1- Director – 1 Coordinador y 7 profesores de Ed. Física 2 Médicos Pediatras. 1 Medico Clínico 1 Cardiólogo 2 Lic. En Kinesiología 1 Enfermera y 2 Administrativas

Cada deportista al ingresar, debe realizar un examen médico, (Clínico o pediátrico según edad),

Realiza un ECG ,(evaluado por el cardiólogo) y una evaluación postural por parte de los kinesiólogos.

Presentamos una síntesis de estadística sobre 1000 Exámenes médicos pediátricos realizados.

De la misma hacemos hincapié en los datos antropométricos, destacándose al aumento del 8 % de niños con sobrepeso en el año 2006, al 17,5 % de la tanda de exámenes del año 2012 (duplica).

Asimismo comparamos esta tasa con la arrojada por los exámenes de salud escolar de nuestra ciudad, que en el año 2012 sobre 1477 niños arroja la cifra promedio del 36 %. (30 % para 6 años y 42 % para 11 años). Si bien el dato del aumento progresivo es preocupante, así también, confirmamos que la tasa de sobrepeso en niños que realizan una actividad física continua, es la mitad de la misma en la población general.

Entrenamiento en el CRD

La actividad física específica, está organizada en base a un trabajo de entrenamiento intermitente, donde se trabajan las capacidades físicas bajo la modalidad de trabajos en circuitos, que incluyen ejercicios dinámicos, ejercicios coordinativos, ejercicios de fuerza, y flexibilidad.

El equipo de profesores elabora la rutina de entrenamiento, adecuándola a la edad y disciplina de cada deportista, teniendo en cuenta las fases sensibles y supervisan y modifican esa rutina en forma personalizada.

Actividades del CRD en la comunidad

En los últimos años, el CRD comenzó a realizar distintas tareas tendientes a estimular la actividad física en toda la población:

--Creación de la Ciclovía (circuitos de entrenamiento aeróbico con estaciones en la costanera de la ciudad)

-- Creación del Acondicionamiento Físico (para niños y adultos) en los distintos gimnasios de la ciudad destinado a sedentarios.

--Participación en Actividades aeróbicas para toda la población (Correcaminatas, "rolleadas" etc.)

-- Capacitación y charlas educativas para la comunidad, sobre Actividad Física y Nutrición.