

TDAH, ACTIVITAT FÍSICA I ESPORTS

24 juliol, 2023

Font: [Fundacioncadah.org](https://fundacioncadah.org)

En l'actualitat, alguns estudis suggereixen que els nens i adolescents dediquen més de sis hores diàries a activitats d'oci sedentàries com mirar la televisió, navegar per internet, xatejar amb els seus amics, jugar o parlar pel

mòbil. Estem en l'àrea de les comunicacions i és molt beneficiós, estiguin connectats amb aquest món. Però si a aquestes hores les sumem les que passen a escola i les que dediquem a fer les tasques escolars a la llar, el resultat és un excés d'activitat sedentària. I això no és beneficiós per la salut.

L'esport sol ser l'activitat socialitzadora clau en l'àmbit infantil. No només ajuda a millorar les habilitats socials fonamentals per un sa desenvolupament emocional, sinó que en realitzar activitat física s'obtenen molts més avantatges de les que a priori creiem.

aquests avantatges també són aplicables als nens amb TDAH, ja que fer esport pot ajudar a millorar el comportament, l'autocontrol, la disciplina i canalitzar emocions negatives com l'agressivitat.

La pràctica esportiva no només és saludable pel cos, sinó que també és per aconseguir que els nens amb TDAH adquireixin habilitats cognitives com l'autocontrol. Tanmateix, un nen que té emocions negatives pot canalitzar-les practicant esport i, d'aquesta forma, aprendre a manejar millor les seves pròpies emocions.

Però, alguns esports, en especial els que requereixen un treball en equip, solen ser tan desafiants pels nens amb TDAH que totes aquests avantatges, desapareixen tenint especial dificultat per practicar jocs en equip sent més probable que tinguin major èxit en esports individuals com natació, salt, lluita lliure, arts marcial, tenis, esgrima o equitació.

Això es deu principalment a les dificultats manifestes que presenten els afectats de TDAH en aspectes com el sentit tàctic, l'estructuració, ordre, gestió emocional, etc.

En contrapunt, ens trobem els esports individuals que presenten els següents avantatges per compensar les característiques del trastorn:

- És més fàcil concentrar-se a causa del contacte directe amb els seus entrenadors.
- Obtenen molts dels beneficis socials d'estar en un equip, ja que amb freqüència són entrenats en grups amb altres nens, i

només l'esforç i la instrucció són individuals.

- Solen seguir el rol d'un model (l'instructor), que dona instruccions clares i serveix de model d'imitació.
- Augment de les rutines que fomenta l'automatització de certs comportaments.

A més, a la majoria dels casos els nens afectats amb TDAH presenten un trastorn comòrbid, com per exemple: problemes d'afectivitat (com trastorns de l'estat d'ànim o ansietat), trastorns de l'aprenentatge, fracàs escolar, trastorns de conducta i d'una manera cada vegada més significativa, Trastorns de Coordinació Motora (TCM) (Artigas-Pallares, 2003). Segons un estudi, més del 50 % dels nens diagnosticats amb TDAH poden tenir problemes motors.

Alguns autors han observat que la qualitat de la motricitat durant els 5-6 primers anys poden predir la posterior aparició de forma evident, de la simptomatologia del TDAH. En aquells estudis on l'objectiu d'investigació ha estat la coordinació motora fins s'ha demostrat una menor habilitat en aquests moviments respecte als nens que no pateixen TDAH.

Els nens amb TDAH mostren diferències significatives en la motricitat fina, global i l'equilibri, tenint en general menys habilitats motores que si els comparem amb la resta de nens d'igual nivell de desenvolupament.

És evident que no tots els nens amb TDAH estan afectats de la mateixa manera pel mateix problema motor, per tant, és lògic que les característiques motores també varien. En diversos estudis es veu que, els nens en els quals predominen les alteracions de l'atenció, i els que presenten el subtipus combinat, mostren una habilitat per la motricitat fina menor que els nens del subtipus hiperactiu-impulsiu, i aquest a la vegada tenien una habilitat menor que els del grup control.

Els problemes de la motricitat en aquests nens segueix el mateix curs que la major part de la simptomatologia del TDAH, aquells que van néixer amb poca traça motora evident, continuen patint aquest dèficit a l'adolescència.

Fins ara, s'ha pogut comprovar l'estreta relació que existeix entre les alteracions en l'àmbit motor i el TDAH.

Si bé és cert que diagnosticar el TCM resulta bastant imprecís, en aquesta reflexió es prefereix parlar d'alteracions o problemes motrius en general. És, per tant, que aquestes afectacions en la qualitat de la capacitat motora fan referència a un possible dèficit en les anomenades Habilitats Motrius Bàsiques (HMB).

Les habilitats i destreses que es consideren bàsiques són les següents:

- Aquells moviments que precisen el domini i control del propi cos: desplaçaments, salts i girs.
- Aquells moviments que recisen el domini i control d'algun objecte mòbil: llançaments, recepcions i bots.
- Aquestes habilitats són comunes a tots els individus, i són fonament de posteriors aprenentatges motors (esportius o no esportius).

A l'etapa educativa de l'Educació Primària, el desenvolupament de la coordinació neuromuscular és crucial per a la construcció adequada de la motricitat del nen. Les dificultats motores els impedeix desenvolupar-se i participar de forma competent en un conjunt ampli d'activitats quotidianes, incloses les activitats físiques i esportives. Concretament, les persones amb TDAH són generalment maldestres, i encara hagin desenvolupat una musculatura i tinguin força suficient, que els hi permeti acomplir algunes activitats físiques determinades (ciclisme o natació), els falta habilitat i coordinació motriu en les parts distals de les extremitats (mans i peus) sent bons exemples la poca capacitat pel ball, els instruments musicals, o el maneig de la pilota.

Les dificultats en l'àmbit motor en els nens amb TDAH són evidents, per la qual cosa és convenient veure les implicacions a escala pràctica.

Desgraciadament, de totes les dificultats que poden portar aquests nens, els relacionats amb l'esport són les menys estudiades.

En els esports col·lectius com el futbol, els nens amb TDAH afectats per alguna dificultat en la coordinació motora, demostren que les seves qualitats físiques no eren les més

idònies, i quasi sempre ocupen llocs de porters o defenses. Quan algú d'aquests nens era davant en un equip, el subtip al qual pertanyia era el predominant hiperactiu, ja que recordant l'anteriorment mencionat, aquest subtip es caracteritzava per unes alteracions menys significatives en la motricitat fina.

S'ha de destacar que normalment les avaluacions dels nens i nenes afectats per aquest trastorn, són realitzades per psicòlegs i psiquiatres, els quals tenen uns objectius clars centrats a avaluar els aspectes educatius, socials i emocional, distants amb tot el que està relacionat amb la Coordinació Motora i l'Activitat Física Esportiva.

Per regla general es desconeixen el funcionament del sistema nerviós central quant a motricitat, to i coordinació. Per tant, segons el que hem mencionat fins al moment, és important ressaltar que en l'avaluació psicològica clínica es deuen explorar altres àries diferents de les habituals, si es pretén entendre i atendre a la totalitat dels problemes als quals s'enfronta a aquest tipus de nois.

Si el TDAH està relacionat amb les alteracions a escala motriu, és evident que aquestes alteracions tenen una influència notable en l'Activitat Física Esportiva practicada. No s'ha d'oblidar que, en aquest tipus de trastorns com en la majoria dels trastorns psicològics, tot està relacionat, i les conseqüències en aquesta àrea, estan en consonància amb les dificultats socials que manifesten aquests nens. L'aïllament social característic, o el sedentarisme en l'etapa adolescent, no són en la majoria dels casos, casualitat. Els jocs col·lectius com el futbol, estan a l'ordre del dia en els esbarjos de tots els col·legis, i per tant un individu amb una deficiència en aquest aspecte, possiblement serà rebutjat i exclòs de l'equip. Sense dubte, això repercutirà emocionalment.

Els Trastorns de la Coordinació Motora i la capacitat en l'esport, són factors per tenir una concepció del trastorn molt més ampla i més integrada, a la vegada que, ens permeten tenir la possibilitat d'ajudar a aquests nens amb programes

d'actuació motora més eficaços.