

USO DE CALZADO ADECUADO PARA EDUCACIÓN FÍSICA

Los niños y adolescentes se dejan llevar por la moda a la hora de elegir una zapatilla para llevar al colegio, sin embargo no todas las zapatillas son adecuadas para ejercitarse, hay variedad de marcas y modelos con usos específicos según el deporte a practicar.

Uno de los principales problemas que presentan algunas zapatillas, es la poca amortiguación, provocando un alto impacto en los pies, tobillos, rodillas, cadera y columna provocando así dolores que a futuro pueden llegar a consecuencias más graves. Un ejemplo de esto son las zapatillas converse o similares.



Otros calzados de gran uso por los niños/as, son los zapatos de fútbol sala, le dan uso diario, siendo este un calzado para un deporte determinado, que está confeccionado para un tipo de superficie específico, por ende para la clase de educación física no es adecuado, su suela es muy delgada con falta de amortiguación, no se desliza en cualquier superficie y el material externo es duro y sin ventilación.



Consecuencias del uso inadecuado de calzado no deportivo

Al correr o saltar, las extremidades inferiores soportan una gran cantidad de peso, por ejemplo cuando un niño salta, la presión que se ejerce en el pie se multiplica unas 6 veces, entonces comprenderán que en una sesión de 1 hora aproximadamente, de variados ejercicios los tobillos, rodillas y columna se verán afectadas si la zapatilla no tiene una buena amortiguación o está en mal estado, para soportar tal cantidad de presión. Las lesiones más frecuentes debidas a este factor son: esguinces, luxaciones, tendinitis, fracturas, sobrecargas musculares, pie de atleta, ampollas, etc.

Consejos para comprar una zapatilla adecuada

- 1.- Fijarse primero en la calidad y para el final lo estético.
- 2.- Que tenga una buena amortiguación en toda la planta y que sea flexible.
- 3.- Debe tener ventilación, ya sea que contenga sectores con tela o maya.
- 4.- Llevar calcetines al momento de probarse la zapatilla.
- 5.- No fijarse solo en la talla, porque varían según la marca, además todos tenemos el pie de la misma forma, hay pies planos o pie cavo, debe quedar cómodo.
- 6.- Si usa plantillas, llevarlas al momento de probarse la zapatilla.
- 7.- Si no sabe atarse los cordones, comprar un modelo con velcro, para que este bien firme al momento de caminar o correr y no sufrir accidentes.



Para concluir, como padres debemos asegurarnos de que el calzado sea de buena calidad, eso no quiere decir que debe ser caro, si no, con las características que correspondan.

Que si sus hijos quieren una zapatilla de moda (con algún personaje animado, de un futbolista famoso o simplemente colorida y bonita), se utilice en el momento que corresponda, si no es deportiva, que no la lleven el día de educación física, para cualquier otra actividad que no implique mayores esfuerzos.

Espero que les haya sido útil esta información y que consideren la importancia para nuestra salud.

Un saludo