

Sanrafaelino disertó en el Primer Simposio Patagónico de ciencias del ejercicio físico

22/05/2025



GASTON GARCIA

VIE. 16 9:20
SAB. 17 9:40

AUDITORIO CENTRO CULTURAL COMODORO RIVADAVIA

Docente de Nivel Superior.
Docente Universitario.
Docente de Master España.
Asesor de tesis Universitarias de Licenciatura
(Argentina)
Asesor de tesis Universitarias de Maestría
(Chile y Argentina)
Preparador físico en diferentes deportes,
principalmente, rugby y hockey.
Capacitador en cursos y jornadas Nacionales
e Internacionales

PRIMER SIMPOSIO PATAGONICO CIENCIAS DEL EJERCICIO FISICO

16Y17 MAYO
COMODORO RIVADAVIA

PRIMER SIMPOSIO PATAGONICO CIENCIAS DEL EJERCICIO FISICO PRIMER SIMPOSIO PATAGONICO CIENCIAS DEL EJERCICIO FISICO PRIMER SIMPOSIO PATAGONICO CIENCIAS DEL EJERCICIO FISICO PRIMER SIMPOSIO PATAGONICO CIENCIAS DEL EJERCICIO FISICO PRIMER SIMPOSIO PATAGONICO CIENCIAS DEL EJERCICIO FISICO



Ente Autárquico
**COMODORO
DEPORTES**



Rada Tilly



El licenciado en Educación Física Gastón García representó a San Rafael en el primer simposio patagónico de ciencias del ejercicio físico, que tuvo lugar días atrás en la ciudad de Comodoro Rivadavia, provincia de Chubut. Allí, profesionales de todo el país expusieron investigaciones y experiencias vinculadas a distintas áreas que convergen en la ciencia del

movimiento, como la traumatología, la kinesiología, la educación física y la salud mental.

“El congreso se desarrolló viernes y sábado, fue organizado desde hace bastante tiempo y reunió a entre doce y quince disertantes de distintos puntos del país”, detalló García a Diario San Rafael y FM Vos 94.5. El encuentro tuvo una mirada integral y actualizada: “Se trató la salud mental, la parte kinesiológica, el área de educación física, traumatología... porque el simposio era sobre ciencias del ejercicio, o sea todas las disciplinas que integran el movimiento, principalmente desde el punto de vista deportivo”.

García, que desde hace años se dedica al estudio del entrenamiento infanto-juvenil, fue invitado a compartir sus conocimientos y su experiencia en esa materia. “Yo contento de poder compartir con ellos todo lo que venimos haciendo con entrenamiento infanto-juvenil. Esto de que los niños no son adultos en miniatura”, indicó. “Compartimos cómo evaluar, qué hacer después de la evaluación, y al haber profesionales de distintas disciplinas, usamos un lenguaje simple para poder comunicarnos entre todos”.

El especialista explicó que una de las dificultades del trabajo con niños y adolescentes es que las edades cronológicas no siempre coinciden con las edades biológicas. “De manera estándar, la norma dice que hasta los 12 años es un niño y a partir de los 13 hasta los 18 es un joven. Eso está dado por una edad cronológica, pero desde la ciencia lo que observamos es que las niñas entre los 10 y los 14 y los varones entre los 11 y los 15 atraviesan el famoso ‘estirón’. En ese momento ya se clasifican en cinco estadios, que se llaman estudios de Tanner”.

En ese contexto, indicó: “Un Tanner 1 quiere decir que es un pre-púber, todavía no aparece ninguna característica sexual. Entre el Tanner 2, 3 y 4, ya hablamos de un púber. Esa sería la etapa juvenil, y que dura muy poquito, alrededor de cuatro años. A la hora de poner cargas físicas es muy diferente un pre-púber, un púber o un adulto joven. El adulto joven puede tener 14 años, que fisiológicamente está preparado para

tolerar cargas igual que un adulto, aunque psicológicamente todavía no lo esté”.

Además, señaló que dentro de un mismo grupo competitivo, como puede ser una categoría M-14 en un deporte, puede haber chicos con desarrollos muy distintos: “Si yo trabajo en una M-14, me puedo encontrar con tres grandes grupos: pre-púber, púber y adulto joven. Esos tres sujetos requieren evaluaciones similares, pero las cargas de trabajo son bien diferentes”.

García valoró también el rol de los entrenadores y docentes en estas etapas. “Una cosa es la clase de educación física, que busca estimular el desarrollo, generar movimiento y adherencia, y otra cosa es un niño que se proyecta como futuro deportista profesional. Entrenar a un pre-púber, un púber o un adulto joven es muy distinto”.

Consultado por ejemplos de deportistas que debutan muy jóvenes en el alto rendimiento, como el caso de Sergio «Kun» Agüero, que jugó en Primera División con apenas 15 años, consideró: “Lo más probable es que el Kun Agüero haya sido un niño que venía madurando adelantadamente. A los 14 o 15 años ya era un adulto joven, aunque su edad cronológica fuera otra”.

“No es un problema de edad cronológica, sino de edad biológica. Eso explica por qué algunos chicos están listos antes que otros”, afirmó, y agregó: “Son los menos, es verdad. En el alto rendimiento se buscan principalmente los que vienen madurando tardíamente, más lento, porque eso les da más meses para depurar la técnica y desarrollar las capacidades coordinativas”.

En ese sentido, explicó que los entrenadores suelen preferir a los chicos que están en el estadio Tanner 1: “Tienen más tiempo para dedicarle precisión al pase, a la técnica... mientras son niños, el cerebro es una esponja. Si la persona que está con ese niño le corrige en el momento, lo absorbe y lo corrige. No necesita seis meses para corregir algo. Con una buena didáctica, en una misma sesión se pueden corregir varias cosas. En cambio, con un adulto, a veces para corregir una sola cosa me lleva tres meses”. “Por eso es clave el profesor de Educación Física en las infantiles”, subrayó.

Durante el simposio, García también presentó una ponencia vinculada al impacto del sedentarismo en la infancia y la importancia del movimiento como herramienta preventiva. “El primer día hablé sobre algo que ya hemos hablado acá en la radio, que era sobre las enfermedades metabólicas y la capacidad aeróbica en aquellos niños que no hacen nada. La importancia del movimiento hoy en día”, expresó.

Y destacó que esa preocupación fue compartida por todos los profesionales presentes en el simposio, incluso desde otras áreas: “Estuvo muy bueno porque desde todas las áreas, desde salud mental, desde traumatología, desde deportología... todos teníamos el mismo discurso, y no nos conocíamos entre nosotros”.

Finalmente, valoró la organización del encuentro y la posibilidad de seguir participando: “La verdad que nos atendieron re bien. Fue un congreso muy lindo y ya se está hablando del segundo para el año que viene. Así que contento de poder estar y compartir lo que se viene desarrollando en nuestra área de investigación”.