



Life **Studio**
Gestión, asesoramiento y formación.

www.lifestudio.es
info@lifestudio.es

Fitness infantil

Niños y gimnasios no son, aparentemente, cosas compatibles. La mayoría de centros no quieren menores de 16 o 18 años en sus instalaciones y muchos otros optan, a lo sumo, por colocar una guardería en la que “empaquetar” a los hijos de los clientes.

¿Por qué no pasar los niños de “marrón” a clientes en nuestras instalaciones? Vamos a ver una serie de falsos prejuicios y de puntos que he encontrado interesantes a raíz de otros artículos sobre aeróbic y fitness infantil que pueden resultar de nuestro interés...

ENTRENAMIENTO CON CARGAS EN LA INFANCIA

Vamos con uno de los principales temores a nivel popular en el mundillo del entrenamiento con resistencias (o cargas, como le queráis llamar): ¿Afecta al desarrollo del niño o adolescente trabajar con pesas? ¿Debería ir un niño a un centro de fitness? Como la respuesta para todo es depende, vamos a ver de qué depende...

Para comenzar debemos quitarnos de encima uno de los falsos mitos más comentados respecto al entrenamiento con pesas: Existe un temor generalizado a que los niños no incluyan ejercicios de fuerza (y ya no hablemos de pesas) en etapas de desarrollo ya que va a perjudicar el crecimiento. Este “canguelo” viene respaldado por casos sucedidos a nivel práctico con chavales que se iniciaron en las pesas de manera prematura (como quien os habla), pero ya de salida veremos que se trata más bien de una mala planificación o simplemente de copiar el modelo de entrenamiento de adultos a los niños, cuando estos requieren una planificación específica.

Hamill en 1.994 ya hizo referencia en sus estudios de que no era necesaria una edad mínima para realizar un entrenamiento de fuerza por debajo de un 80% de intensidad, siendo a partir de los 14-15 años cuando se comience a trabajar con estos baremos.

Según Alcocer (2.004) referenciado por Pinsach (2.005): “El temor en el entrenamiento de sobrecarga en niños está relacionado con la falta de formación académica en el área y no con un aspecto fisiológico negativo comprobado”.

Otro apunte interesante del mismo autor reside en otro falso prejuicio del entrenamiento con cargas para niños: Los riesgos de lesión. Y es que si comparamos el índice de lesiones entre el entrenamiento con resistencias y cualquier otro deporte habitual en estas edades, veremos que vamos bastante equivocados, dado que las situaciones de contacto de los deportes de

competición (fútbol, baloncesto, rugby...) crean bastantes más situaciones de riesgo para el niño, siendo el entrenamiento con cargas mucho más controlado (siempre que contemos con profesionales mínimamente adecuados).

FITNESS INFANTIL, ¿CÓMO PROGRAMARLO?

Eso sí, a nivel motivacional debemos buscar vías por las que el joven se divierta y desarrolle, combinando con el entrenamiento de fuerza todas las otras cualidades fundamentales, haciendo especial hincapié en las de tipo coordinativo y motriz, imprescindibles y más si cabe a estas edades.

Tal como indica Vidal (2.008) “el niño juega” y debemos programar su trabajo como una forma jugada y en un medio positivo de aprendizaje, ya comentado en 1.972 por Rushall y Siedento. Para el mismo, deberemos cumplir los siguientes puntos:

- 1- Refuerzo positivo de la participación del alumno.
- 2- Dotar al mismo de experiencias de éxito.
- 3- Reforzar los esfuerzos competitivos
- 4- Trabajo de socialización.
- 5- Participación en equipo
- 6- Reducir las experiencias de fracaso.

El propio Vidal hace especial hincapié en el tercer punto, indicando la necesidad de un esfuerzo cooperativo y no competitivo. Con ello, podemos basar el juego en la consecución competitiva de un objetivo común, es decir, jugar para llegar a un logro asequible y entre todos los compañeros.

A partir de todo esto podríamos concluir que el Fitness Infantil necesitaría de auténticos especialistas a nivel técnico, docente y comunicativo (ya que en muchas ocasiones deberá asumir roles incluso “fantásticos” y no habituales en las otras formas de fitness), dado su factor diferencial respecto al adulto. Sin embargo, en la mayoría de casos a la práctica real nos toparemos según Iglesias (2.004) con que las sesiones de este tipo son adaptaciones del fitness adulto a menor intensidad y complejidad, sin cumplir los requisitos comentados anteriormente y volviendo al análisis que hicimos al principio de este mismo post.

Las necesidades del niño en cuanto a educación física fueron englobadas por Fandiño en su artículo “Aeróbic y Fitness infantil”. A partir de su recopilación, hemos indicado los más específicos del fitness con los siguientes puntos:

- Conocer y aceptar su propio cuerpo y movimientos.
- Mejora de la habilidad y coordinación, ya sea espacial o temporal.
- Desarrollar las relaciones con los demás mediante juegos.

- Aprender la necesidad de realizar actividad física así como una propia conciencia y disciplina sobre los hábitos de una vida sana.
- Desarrollo del trabajo musical y rítmico.

Por tanto, debemos entender el Fitness Infantil como una serie de ejercicios y juegos inmerso en una planificación completa e integral para el niño, basado en los tres elementos que hemos explicado: Fitness, Ejercicio controlado y el propio juego.

En esta línea, Vidigal (2.004) comenta en su artículo “Aeróbic recreativo para niños y niñas” una serie de pautas específicas en el fitness colectivo infantil, que son en algunos casos, perfectamente aplicables al resto de disciplinas en esta línea.

- *“Presentar la actividad de forma fácil, entendible, evitando parar a dar explicaciones en la medida de lo posible para no dispersar su atención y concentración.”* Sobre todo en edades tempranas, los niños poseen una especial capacidad para la distracción y pérdida de la concentración, viviendo en una especie de anarquía en la que muchas veces ni tan siquiera son capaces de mantenerse en fila. Todo les llama la atención: Otros niños que pasan, una pelota, un animal, o simplemente cualquier objeto del entorno.
- *“No olvidar las características propias de cada edad a la hora de programar las actividades.”* Otro de los puntos más interesantes expresados en su artículo. En las edades más precoces los niños preferirán juegos muy simples que pocos años más tarde pueden quedar ridículos. Por otra parte, las formas coreografiadas de estilo “funky” o “hip-hop” vienen siendo muy aceptadas en adolescentes de ambos sexos, al contrario que otras como el aeróbic y o la danza, socialmente asignadas de forma errónea como exclusivamente femeninas.
- *“No complicaremos movimientos de brazos excesivamente.”* En este caso estamos hablando de aeróbic y actividades similares, aunque es un buen enfoque respecto a que, sobre todo a ciertas edades, las limitaciones coordinativas de los alumnos serán más que evidentes.
- *“Los/as niños/as no son adultos pequeños/as, tienen necesidades diferentes a ellos. Por tanto una sesión de aeróbic/fitness infantil nunca será igual a una sesión con adultos ni un calco de ésta.”* Y *“Utilicemos una metodología u otra, el trasfondo siempre será lúdico.”* Son puntos expresados anteriormente y que refuerza lo expuesto.

¿POR QUÉ REALIZAR “FITNESS INFANTIL”?

En la actualidad según comenta Molero (2.007) en “Aeróbic infantil: Salud y diversión para los más pequeños” nos topamos con esta realidad:

“Antes de continuar estaría bien que ubicáramos esta actividad en la sociedad actual. Ver que necesidades existen y que objetivos podemos cumplir con su práctica:

- La vida sedentaria, con muchas horas sentados en un pupitre de la escuela y muchas otras horas dedicadas a ver televisión, jugar a las videoconsolas y estar enganchados al ordenador.
- Comida rápida, una alimentación poco adecuada debido al ritmo acelerado de vida, y/o el consumo abusivo de productos de bollería en niños.
- Además, después de unos años de estancamiento, la población infantil está creciendo en nuestro país, sobretodo condicionada por el aumento de las familias que toman residencia en España por el fenómeno de la inmigración.”

Teniendo en cuenta que incluso en el año 2.003 la propia Ministra de Sanidad y Consumo, Elena Salgado, hablaba de la obesidad infantil como una “epidemia”, alegando que la población infantil consumía un 19% más de las calorías necesarias de manera diaria y que este problema no ha hecho más que crecer comenzando a alcanzar guarismos similares a los de USA, creemos desde LifeStudio que el Fitness Infantil debe comenzar a ser tomado en serio.

¿Cuáles son los beneficios que obtendremos en nuestros niños con una correcta planificación de “Fitness Infantil”? Si realizamos concienzudamente una prescripción de ejercicio adaptada a sus necesidades (de las que venimos insistiendo durante todo el artículo), podemos obtener unos resultados de gran provecho:

- Prevención de enfermedades físicas y lesiones.
- Disminución de los riesgos de obesidad así como todas las enfermedades que se puedan relacionar con la misma (riesgos de hipercolesteremia, diabetes e incluso hipertensión).
- Mejora de los hábitos de higiene postural y evita el sedentarismo infantil.
- Mejora de las enfermedades respiratorias.

Y, además, los efectos positivos en cuanto a educación, socialización y canalizar de forma positiva la energía de los chicos a edades tempranas.

Formación Fitness Infantil | FEDA - Lifestudio

Bibliografía:

- “Aeróbic y Fitness infantil”. José Fandiño. Revista Inter-Gym’s.
- “La motricidad infantil jugada. Fitness en la escuela”. José Vidal Vidal. SectorFitness
- “Aeróbic infantil: Bienestar y salud para los más pequeños”. Abel Molero. Revista Cosmobelleza

Santiago Liébana Rado Página 1 02/05/yyyy