

DEBEN SER DIVERTIDOS, INTERMITENTES E IR ELEVANDO LA DIFICULTAD

Los ejercicios de fuerza son beneficiosos para los niños

Los expertos aconsejan la práctica de ejercicios neuromusculares de fuerza para mejorar la motricidad y ayudar al crecimiento en los niños, así como el fomento de la actividad física y la prevención de lesiones, según se ha afirmado en el I Simposio sobre Actividad Física Pediátrica.

Isabel Gallardo Ponce - Martes, 17 de Mayo de 2011 - Actualizado a las 00:00h.



¡vota!

0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



Las recomendaciones relativas al ejercicio físico en niños aconsejan la realización de entrenamiento de fuerza, que favorece la motricidad y el rendimiento del niño, y optimiza el crecimiento, según ha explicado a DM Fernando Naclerio, profesor de Entrenamiento Deportivo en la Facultad de Ciencias de la Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, de la Universidad Europea de Madrid (UEM), y presidente del comité científico del I Simposio Internacional sobre Actividad Física Pediátrica, celebrado en Madrid.

Tradicionalmente se consideraba que los ejercicios de fuerza en niños provocaban una talla baja y entorpecían el desarrollo. Sin embargo, ahora se ha comprobado lo contrario. En ese sentido, Naclerio ha destacado los trabajos de Gregory Myer, co-director de investigación en la división de Medicina del Deporte del Hospital Pediátrico de Cincinnati, también presente en el simposio, que ha constatado en sus investigaciones que el entrenamiento de fuerza previene las lesiones en edad infantil, lo que ayuda, además, a reducir el índice de abandono deportivo en la edad adulta.

Pesos y lanzamientos

"Los niños no son adultos en miniatura y deben realizar ejercicios complementarios de tipo neuromuscular relacionados con el desarrollo de la fuerza. Para ello se les puede enseñar a hacer ejercicios con peso, a saltar y a caer bien, a lanzar". No obstante, Naclerio ha puntualizado que estos ejercicios deben elegirlos y supervisarlos profesionales formados, además de no añadir sobrecargas excesivas. "Se puede trabajar con balones medicinales, con mancuernas pequeñas, barras de poco peso y máquinas adaptadas para niños, que existen. Éstas serían una alternativa para los niños obesos, que no controlan bien su cuerpo, y es mejor empezar a desarrollar la fuerza con máquinas" que obligarles a correr donde el exceso de peso va a impactar en sus estructuras articulares. Además, este tipo de entrenamiento también puede realizarse con saltos, con chalecos con pequeñas sobrecargas, picas, bandas elásticas...

Las metodologías de trabajo dirigidas a los niños tienen que ser divertidas, encaminadas a enseñarles una gran variedad de movimientos que progresivamente vayan complicándose y les motiven.

Según Naclerio, los niños que participan en deportes de competición o recreacionales deben realizar este tipo de ejercicios. "Si el niño juega al fútbol necesita prepararse físicamente con un pequeño entrenamiento para evitar lesionarse". En el caso de gimnastas o bailarinas, también recomienda realizar trabajo neuromuscular para el desarrollo de la fuerza y con implementos dos veces por semana. "El trabajo de sobrecargas ligeras para enseñar al niño a tener un mayor dominio técnico de experiencias motoras es un trabajo formativo para cualquier deporte y para el niño que no va a ser deportista porque le va a educar motrizmente".

Otras recomendaciones

Por otro lado, se ha puesto de manifiesto las recomendaciones que aconsejan que niños y adolescentes realicen al menos una hora al día de actividad física, moderada o intensa. "Sin embargo, apenas el 41 por ciento lo hace en nuestro país", ha dicho Alejandro Lucía, catedrático de Fisiología del Ejercicio de la UEM.

Según Andrea Stracciolini, directora de la sección de Medicina de Danza y Actividad Física para la Salud en el Hospital infantil de Boston, "por falta de actividad física regular muchos niños tienen riesgo de sufrir lesiones graves al realizar ejercicios físicos muy intensos o que conlleven un gran estrés muscular. La falta de preparación física unida a un aumento puntual de exigencia física está ocasionando casos de lesiones de ligamento cruzado anterior en niños de 5 años".

Este hecho, ha advertido, "tiene que hacernos ver que el futuro de la Medicina del Deporte pediátrica debe ser la prevención de lesiones. Para ello los profesionales debemos identificar a los niños basándonos en una detallada historia familiar, en el desarrollo del niño y en exámenes de biomecánica y perfil musculoesquelético. Con estos datos se pueden prescribir programas de ejercicio individualizados". Para el entrenamiento se pueden utilizar mancuernas y barras de bajo peso, chalecos con cargas, balones medicinales y máquinas adaptadas