



Vida  
Sana



**Eduardo  
Guzmán  
Delgado**

Eduardo  
Guzmán  
Delgado

---

Esta actividad consiste en movimientos de contracción muscular repetitivos, de forma planeada y estructurada

---

Sabemos que hay factores que influyen en el crecimiento en la niñez, como genéticos, ambientales, nutricionales y hormonales, entre otros; pero sin duda, un factor modificable de alta relevancia es la aptitud física. Hoy os traemos un artículo que habla de las ventajas del entrenamiento de fuerza en nuestros hijos e hijas.

Realizar poco ejercicio físico es un riesgo para la salud en la actualidad pues contribuye al desarrollo físico y psicológico, también condiciona la salud futura de las niñas, niños y adolescentes. Se tienen reportes de que en la niñez y la juventud se realiza poco ejercicio físico.

En esta crisis sanitaria de confinamiento se puede suponer que la actividad física en general disminuye. Sin embargo, se puede recurrir a una modalidad de ejercicio que prescinde de lugares espaciosos, es seguro y esencial para las niñas, niños y adolescentes: **el entrenamiento de fuerza**.

Cuando imaginamos a una niña o niño ejercitándose, pensamos en la clase típica de educación física, con expresiones mayormente aeróbicas como correr, nadar, jugar fútbol, basquetbol o montar en bici.

Pocas veces se ve a menores entrenándose por medio de ejercicios de fuerza, es decir: ¿movimientos de contracción muscular repetitivos, de forma planeada y estructurada?, que provocan un estímulo para aumentar la fuerza muscular a corto plazo, mientras que a largo plazo se aumenta la masa muscular que llevará a beneficios metabólicos para la protección en enfermedades como diabetes tipo 2 e hipertensión arterial, entre otras.

Uno de los motivos para limitar el entrenamiento de fuerza en menores, es la negativa de padres y madres por la preocupación de que este ejercicio pudiera interferir en el crecimiento de sus hijos e hijas, o por una lesión muscular.

Esta negativa al ejercicio de fuerza, es erróneo, se ha demostrado que tiene un menor riesgo de lesión comparado con los deportes de combate, en equipo o, por ejemplo, parkour. Además, fortalecer los músculos reduce el riesgo de lesiones deportivas y se tienen datos de que el crecimiento es normal cuando están involucrados en una práctica regular de entrenamiento de pesas bien estructurado. También se sabe que hay una mejora de la competencia sana y la confianza en la interacción con otras compañeras y compañeros.

Un programa bien estructurado, incluye la seguridad, efectividad y que sea agradable para la niña, niño o adolescente y que además incluya:

Progresión gradual con base en sus necesidades. Constancia en la práctica (2 a 3 días por semana). Retos cada vez mayores a los acostumbrados. Creatividad en la introducción de nuevos ejercicios y de equipos de entrenamiento para mantener la motivación. Balance entre habilidad y reto para mantener el disfrute del ejercicio prolongado. Ambiente seguro por medio de una adecuada supervisión del ejercicio.

El entrenamiento de la fuerza en la niñez y adolescencia debe concentrarse en primer lugar en la ganancia de fuerza debido a un control funcional y motor más que a un aumento del tamaño muscular por lo que requiere mayor cuidado en la técnica de los movimientos a la velocidad apropiada en lugar de llegar a la fatiga extenuante.

Al seleccionar los ejercicios, **se debe considerar el tamaño corporal, la experiencia deportiva y el nivel de aptitud física**. Las niñas, niños y adolescentes menos experimentados deben empezar con movimientos relativamente simples y progresar gradualmente hacia ejercicios más avanzados que involucren más de una articulación.

¿Alguien dijo que hubiera una edad mínima? No hay una edad mínima para participar en un entrenamiento de fuerza, el único requisito para implementarlo de manera exitosa y segura es que haya una madurez emocional para aceptar y seguir las indicaciones, así como tener equilibrio y control de la postura. En niños y niñas desde los 5 años se han reportado mejoras notables en la aptitud muscular.

El ejercicio de fuerza se puede realizar con aparatos sofisticados o sin ellos. En tiempos de cuarentena el hogar puede ser una alternativa siempre y cuando las niñas, los niños y adolescentes sean supervisados en la ejecución para asegurar la técnica correcta y se tenga una buena creatividad para programar ejercicios seguros y cada vez más desafiantes.

EXPERTO:

Eduardo Guzmán Delgado

Eduardo Guzmán Delgado

**Colaborador en el área de Formación e Intervención nutricional en el Centro de Orientación Alimentaria (COA Nutrición) en diversos proyectos. Ha sido docente de nivel superior en el área de la salud y asesora en el área de nutrición y acondicionamiento físico.**