



MAGISTER

www.elsevier.es/magister



REVISIÓN TEÓRICA

Beneficios del entrenamiento de la fuerza en Educación Primaria

Igor Conde Cortabitarte

Departamento de Educación, Universidad de Cantabria, Santander, España

Recibido el 18 de abril de 2016; aceptado el 14 de octubre de 2016

PALABRAS CLAVE

Entrenamiento de fuerza;
Niños;
Educación Primaria;
Beneficios;
Salud

Resumen Actualmente, la comunidad científica señala la existencia de una gran cantidad de problemas de salud derivados de un estilo de vida sedentario, que se pueden prevenir con la práctica de actividad física desde las edades más tempranas. Muchas investigaciones científicas se han centrado en esta problemática en los últimos años, apuntando que el entrenamiento de fuerza es un método capaz de hacer frente a una serie de enfermedades desarrolladas en la niñez y, principalmente, en la edad adulta. Una vez desmentidas empíricamente las falsas creencias que afirmaban que la exposición a cargas externas pesadas en la niñez detenía o modificaba la estatura final del individuo, el objetivo de este trabajo es hacer una revisión bibliográfica de los estudios más recientes con la finalidad de presentar los principales beneficios del entrenamiento de fuerza en niños (beneficios motores, de salud, psicológicos/psicosociales y prevención de lesiones), con el propósito de que sea puesto en práctica en las escuelas. Finalmente, se concluye señalando que este trabajo abre las puertas a futuras investigaciones y aplicaciones encaminadas a hacer frente a tales problemáticas.

© 2016 Facultad de Formación del Profesorado y Educación de la Universidad de Oviedo. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

KEYWORDS

Resistance training;
Children;
Primary Education;
Benefits;
Health

Benefits of resistance training in Primary Education

Abstract Actually, the scientific community indicates the existence of a lot of health problems derived from a sedentary lifestyle and it can be prevented by physical activity from an early age. Many scientific studies have focused on this issue in recent years, nothing that resistance training is a method capable of dealing with a number of diseases in childhood and developed mainly in adulthood. Once empirically disproved the false beliefs that claimed that exposure to heavy external loads in childhood stopped or changed the final height of the individual, the

Correo electrónico: icondecortabitarte@gmail.com

<http://dx.doi.org/10.1016/j.magis.2016.10.001>

0212-6796/© 2016 Facultad de Formación del Profesorado y Educación de la Universidad de Oviedo. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

Cómo citar este artículo: Conde Cortabitarte, I. Beneficios del entrenamiento de la fuerza en Educación Primaria. *Magister* (2016), <http://dx.doi.org/10.1016/j.magis.2016.10.001>

aim of this study is to make a literature review of recent studies in order to present the main benefits of resistance training in children (motor benefits, health, psychological/psychosocial and injury prevention), in order to implement it in schools. Finally, it concludes that this work opens the door to future research and applications to address such issues.

© 2016 Facultad de Formación del Profesorado y Educación de la Universidad de Oviedo. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Introducción

En una sociedad cada vez más sedentaria, donde a medida que avanzan los años, más tiempo permanecemos sentados o inactivos a lo largo del día, resulta crucial hacer frente desde edades tempranas a muchos de los problemas de salud que existen hoy en día y cuya frecuencia aumenta cada año. Estos problemas son los siguientes: un descenso del metabolismo basal, lo que genera sobrepeso u obesidad (España es el país de Europa con mayor porcentaje de obesidad infantil); la insensibilidad a la insulina, también conocida como diabetes; la baja calidad de la masa ósea; y las incorrectas funciones cardíacas (Lloyd et al., 2014).

Las recientes investigaciones de esta problemática han contribuido a señalar que el entrenamiento de fuerza aplicado a la población de entre 6 y 12 años de edad, es decir, los niños y niñas de Educación Primaria, hace posible afrontar el desarrollo de estos problemas de salud tanto en la niñez como en la edad adulta (Lloyd et al., 2014). Sin embargo, los beneficios que ofrece el entrenamiento de esta capacidad física básica no solo se reducen a disminuir las probabilidades de que se presenten estas enfermedades en la actualidad o en el futuro, sino que también contribuyen a potenciar otros aspectos y características que más adelante se analizarán. Todo ello pone de manifiesto que el entrenamiento de la fuerza en Educación Primaria, debido al amplio abanico de beneficios que posee, es un método capaz de hacer frente a muchos de los principales problemas de salud del siglo XXI. Además, se trata también de una excelente actividad si los objetivos son principalmente de rendimiento físico, lo cual la sitúa como una actividad a tener en cuenta para incluirla en el currículo de Educación Física en Educación Primaria.

Existe una creencia popular acerca de que el entrenamiento con pesas o autocargas cuando aún no se ha desarrollado completamente un individuo afecta negativamente a su crecimiento o modifica su estatura final (Tziamourtas, Soulas, Koustelios y Saroglakis, 2004; Peña, Heredia, Lloret, Martín y da Silva-Grigoletto, 2016). Esta creencia tiene su origen en los años 70 y 80, durante los cuales existió una «evidente reticencia y cautela en recomendar el entrenamiento de fuerza para los distintos grupos de edad de la niñez y adolescencia» (Peña et al., 2016, p. 42).

Sin embargo, actualmente la comunidad investigadora indica que no existe evidencia científica que compruebe que el entrenamiento de fuerza en niños sea inefectivo o contraproducente (Malina, 2006; Faigenbaum et al., 2009; Lloyd et al., 2014; Peña et al., 2016), o que afecte

al desarrollo óseo o la estatura del individuo (Behringer, vom Heede, Yue y Mester, 2010; Faigenbaum, Lloyd y Myer, 2013). De hecho, algunos estudios muestran que, bajo una supervisión correcta, el entrenamiento de fuerza en los más jóvenes es altamente eficaz y seguro (Matos y Winsley, 2007; Faigenbaum y Myer, 2010; Lloyd et al., 2014; Peña et al., 2016).

Una vez rechazados estos mitos, es la comunidad científica la que estima como un momento ideal esta etapa de la vida para la realización de tales ejercicios, con el objetivo de aumentar la calidad de vida al otorgar una serie de beneficios que en este artículo se presentan (Faigenbaum et al., 2009; Gunter, Almstedt y Janz, 2012; Burt, Greene, Ducher y Naughton, 2013; Lloyd et al., 2014).

Por todo ello, mediante este trabajo se realiza una revisión bibliográfica de los estudios más recientes acerca de esta temática con el fin de sentar una base teórica sólida que posibilite y dé pie a futuras intervenciones y aplicaciones en el área de Educación Física en la escuela. Para ello, se presentan y analizan los beneficios del entrenamiento de fuerza en niños, los cuales se pueden clasificar en: beneficios motores, beneficios a nivel de salud, beneficios psicológicos/psicosociales y prevención de lesiones (Lloyd et al., 2014; Peña et al., 2016).

La fuerza: definición y proyección educativa

Entre toda la literatura científica acerca de esta cualidad, encontramos tantas definiciones del término de fuerza como investigadores, lo cual provoca una gran controversia (Enoka, 1998). Sin embargo, podemos localizar una serie de acepciones más reconocidas y utilizadas hasta la fecha, las cuales se siguen utilizando hoy en día, procedentes de varios autores de la época de los 90, etapa caracterizada por un aumento de los estudios dedicados a la fuerza muscular para la preparación en distintos deportes.

Así pues, el primer paso para poder definir este concepto es establecer las diferencias entre la fuerza como magnitud física y la fuerza como, según la delimita Tous-Fajardo (1999, p. 17), «presupuesto para la ejecución de gestos deportivos».

En el primer caso, Isaac Newton define la fuerza como «toda causa capaz de modificar el estado de reposo o de movimiento de un cuerpo». En el segundo caso, hay que diferenciar tal definición del concepto físico, de ahí que para Harre y Hauptmann (1994) sea más recomendable utilizar la noción de *capacidad de fuerza*, que podría sustituirse por

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/6846017>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/6846017>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)