

| Fecha | Fuente | Pag. | Art. | Titulo |
|------------|----------------------------|------|------|---|
| 07/10/2012 | EL MERCURIO - (STGO-CHILE) | 13 | 2 | LA MAYORIA DE LOS GIMNASIOS EN CHILE NO ESTAN ADAPTADOS PARA ENTRENAR A MENORES |

Afecta su desarrollo:

La mayoría de los gimnasios en Chile no están adaptados para entrenar a menores

Cada vez son más los que aceptan a niños de hasta 16 años en sus instalaciones, aunque con permiso paterno. Los especialistas advierten que el entrenamiento debe ser especialmente diseñado para ellos y siempre bajo supervisión.

Debido a que están en constante crecimiento, no es recomendable que los niños participen de ejercicios que involucren fuerza. Regular la cantidad de peso que pueden levantar es riesgoso cuando todavía no están desarrollados.



| Fecha | Fuente | Pag. | Art. | Titulo |
|------------|----------------------------|------|------|---|
| 07/10/2012 | EL MERCURIO - (STGO-CHILE) | 13 | 3 | LA MAYORIA DE LOS GIMNASIOS EN CHILE NO ESTAN ADAPTADOS PARA ENTRENAR A MENORES |

MARGHERITA CORDANO

No es sorpresa que los gimnasios estén cada vez más llenos. Se acerca el verano y crece la demanda entre ejecutivos, dueñas de casa y universitarios. Nadie parece quedarse atrás... ni siquiera los más chicos.

"Llegan niños desde los siete años, generalmente acompañando a los papás o a los hermanos grandes", cuenta la recepcionista de la sucursal Peñalolén de los gimnasios Energy. "Yo, por ejemplo, trabajo con un grupo que parte desde los ocho años. Hacemos una hora de *personal training*, donde se corre, trota y juega con pelotas", dice Antonio Farfás, entrenador en ese recinto. Para conseguir un cupo, los menores de 16 deben inscribirse junto a un adulto que entregue su consentimiento.

La misma política existe en cadenas como Sportlife. "Les pedimos que los papás estén de acuerdo y antes de entrar los hacemos firmar un documento", dice Marcela Salazar, de la sucursal San Carlos de Apoquindo. Ahí mismo cuentan que sólo aceptan personas que hayan cumplido 14 años y que antes de los 18 se recomienda no participar de las rutinas de pesas, "aunque, si quieren, pueden hacerlo".

Para los especialistas, que se fomenta el deporte es algo positivo, pero advierten que la práctica en gimnasios debe ser altamente supervisada cuando se trabaja con niños y adolescentes. "Especialmente si se usan elementos de sobrecarga como elásticos, pesas y neumáticos", explica Carlos Burgos, fisiólogo del ejercicio y director de MEDS. "Si tienes un niño de 10 años y lo haces jugar con unas mancuernas de 500 gramos o un kilo, eso es sobrecar-

ga. A nivel colectivo se tiene la idea de que lo prohibido son las barras o los discos, pero va más allá de eso", aclara.

En el caso de Chile, advierte, la mayoría de los gimnasios no están adaptados para entrenar niños. "En general, se trabaja con la política de vender equipamiento y no servicios, lo que hace que el número de profesores sea muy bajo".

Lo preocupante, entonces, es que los niños en desarrollo queden a la deriva en su rutina de ejercicios. "Y en estos casos lo que más se requiere es un trabajo individualizado y una

supervisión continua", dice Jorge Molina, director de la carrera de Kinesiología de la Facultad de Medicina UDD-Clínica Alemana.

"Se producen choques, por-

que los gimnasios suelen asociarse a conceptos de mayor libertad. Es complicado, por ejemplo, cuando un adolescente mira para al lado y ve a otros haciendo lo que él no puede. Si su criterio no está formado, lo más probable es que quiera hacer ese ejercicio sin saber si es algo que le conviene", explica.

La práctica sin supervisión puede producir desgarros, distensiones y molestias a la columna. En exceso, los ejercicios de fuerza pueden afectar el desarrollo de músculos y huesos.

Todos juntos

Hasta los 17 años, indican los expertos, lo recomendable es realizar deportes colectivos o donde se pueda fácilmente regular la intensidad; bicicleta, baile o natación son recomendables. "Si estas son las cosas que se hacen en los gimnasios, bienvenidas sean. Ahora, es importante cuidar que esa bicicleta destinada a los niños no esté al lado de la máquina de pesas", advierte Molina.

"Muchos se asustan porque escuchan que el deporte deja chico a los niños, y eso nunca ha sido demostrado. No hay problemas en dejarlos correr, inscribirlos en equipos y dejar que experimenten en clases con más gente. Nada de eso supone una carga importante", explica el kinesiólogo.

Por lo mismo, si la familia entera está inscrita en un gimnasio y no se quiere dejar a los niños fuera, la sugerencia es inscribirlos en clases colectivas —baile, yoga para niños, *spinning* para adolescentes— donde exista la posibilidad de avanzar al propio ritmo. Consultados por "El Mercurio", las cadenas Energy, Sportlife y Pacific Fitness dijeron tener esta opción siempre abierta.

| Fecha | Fuente | Pag. | Art. | Titulo |
|------------|----------------------------|------|------|---|
| 07/10/2012 | EL MERCURIO - (STGO-CHILE) | 13 | 4 | LA MAYORIA DE LOS GIMNASIOS EN CHILE NO ESTAN ADAPTADOS PARA ENTRENAR A MENORES |

Las instalaciones de B-Active poseen equipamiento especial para los menores.



CARLA PINILLA

Sólo para ellos

El año 2011, B-Active abrió sus puertas y se convirtió en el primer gimnasio en Chile pensado especialmente en los niños. Además de trabajar el concepto de talleres (acro-circo o taekwondo, por ejemplo), el recinto cuenta con máquinas como "trotadoras, bicicletas pequeñas y máquinas de fuerza especialmente diseñadas en Italia. Tienen colores fuertes y un diseño ergonómico ajustado a las características de los más chicos", cuenta Raúl Urbina, profesor de educación física y director técnico del gimnasio ubicado en Lo Barnechea. Según cuenta, aceptan niños desde los tres meses hasta los 13 años, quienes generalmente llegan "para acceder a una estimulación temprana y mejorar torpezas motrices. El sedentarismo y la obesidad infantil también son factores".

