

DOSSIER

A pesar de que hoy en día los padres cada vez están más concienciados de los múltiples beneficios del deporte para atajar la obesidad infantil, todavía queda mucho por hacer, ya que el incremento de la obesidad en los niños españoles se ha triplicado en los últimos 15 años. Para atacar esta verdadera pandemia en la actualidad están proliferando diversas iniciativas para hacer el deporte más atractivo a los pequeños.

Rosalía Torres Castro / Fotos: Pablo Vázquez

Gimnasios infantiles **C**onseguir un gimnasio a su medida, éste es el objetivo de los creadores de la cadena de gimnasios infantiles My Gym, un nuevo concepto de practicar deporte desde edades muy tempranas, creado en el año 1983 por William Caplin y Yakov y Susi Sherman en California (Estados Unidos). Los creadores de esta exitosa iniciativa, que hoy en día cuenta con más de 180 centros en todo el mundo, repartidos en 20 países, combinaron sus conocimientos de deporte, danza, desarrollo infantil, kinesiología y gimnasia, para crear un programa deportivo que durante varios años ha sido elegido como "Mejor programa infantil" y "Mejores clases de deporte para niños". Ahora My Gym llega a España, en concreto a Madrid, y seguirá implantándose por diferentes ciudades de la geografía española para ofrecer a los niños todas las ventajas que les reporta poder practicar deporte en un centro pensado exclusivamente para ellos.

Lucha contra la obesidad

Acabar con el sedentarismo y con la obesidad en los niños y fomentar la práctica del deporte como actividad que

les acompañe durante toda su vida es la principal razón de ser de los centros My Gym, según nos explica el director del primer centro My Gym en nuestro país, José Yanguas.

Aunque el deporte no es la cura para la obesidad infantil, que debe ser tratada

por un médico y psicólogo, puede ayudar en gran medida para paliar este problema. En concreto, según nos informa Yanguas, My Gym cuenta con una clase denominada *Cardio Kids*, diseñada específicamente para luchar contra los efectos nocivos de la obesi-



Deporte a su m



EN ESPAÑA LA FRECUENCIA DE LA OBESIDAD ENTRE LOS 2-24 AÑOS ES DEL 13,9 POR CIENTO Y DEL SOBREPESO DEL 12,4 POR CIENTO

dad infantil. La clase está dirigida a niños mayores de siete años (grupo de edad con más tendencia a padecer este problema) y consta de una serie de juegos y actividades aeróbicas destinadas a quemar calorías y a fortalecer el corazón.

Medida

Pero no sólo el deporte sirve para luchar contra la obesidad; promover hábitos saludables desde la infancia y fomentar una alimentación equilibrada, potenciando la dieta mediterránea en detrimento de la "comida basura", será fundamental para conseguir que los niños crezcan sanos: objetivo que persiguen todos los padres.

Hacer del deporte un concepto divertido y no competitivo

Podríamos decir que este es el lema de My Gym, según nos cuenta José Yanguas

"Los principales motivos por los que a un niño no le gusta hacer deporte son que lo encuentra aburrido o que no es tan bueno en ello como los demás niños; si conseguimos que un niño se divierta tanto como para olvidar que está haciendo deporte o ejercicio y, además, le mostramos que no hace falta ser el mejor para disfrutar superándose a uno mismo, habremos conseguido iniciar a ese niño en la senda hacia una vida más sana".

En los centros se ofrecen clases de gimnasia y deporte no competitivas inclu-

DOSSIER

yendo elementos como juegos, canciones, carreras e incluso clases bilingües, que hacen la actividad física más divertida para los niños.

Las clases de My Gym incorporan tres ejercicios diarios centrados en mejorar el equilibrio, la agilidad, la coordinación, las habilidades motrices y la forma física de los niños. Tanto los ejercicios como la distribución del gimnasio cambian cada semana, por lo que siempre resulta una experiencia nueva para los pequeños.

Implicar a los padres

Si quieres que tu hijo haga algo, lo más importante, como sabemos, es predicar con el ejemplo; si los adultos practicamos deporte, nuestros hijos también lo harán por el instinto de imitación que les caracteriza. De nada sirve, como explica José Yanguas, pedirles a nuestros hijos que practiquen deporte, que coman



sano y que lleven unos hábitos de vida saludables si nosotros hacemos todo lo contrario. Por esta razón, en las clases de My Gym, la participación y la implicación de los padres resulta fundamental. Durante las clases, sobre todo en las de los más pequeños, los monitores solicitan la colaboración de los progenitores con el objeto de mejorar la relación paterno-filial para que los niños desarrollen una actitud saludable y positiva gracias al ejemplo de sus padres.

¿Quién puede asistir a las clases?

A partir de las **seis semanas** de vida un bebé ya puede acceder a My Gym, para estos pequeños están pensadas las clases *Little Bundles* que cuentan con los alumnos más jóvenes (desde las seis semanas hasta los seis meses). Con este grupo se intentan potenciar sus primeras exploraciones visuales, auditivas y espaciales, mientras se guía a sus padres a través de un cuidado programa que incorpora música y movimiento suaves. El entorno, limpio y adecuado, está pensado para que tengan la mayor comodidad y seguridad.

La edad máxima para acceder a My Gym es los **13 años** y en concreto los grupos de edad se distribuyen de la siguiente forma: 6 semanas-6 meses; 7-13 meses; 14-22 meses; 23 meses-2,5 años; 2,5 años-3 años; 3 años-4,5 años; 4,5 años-6 años; 6-8 años; 7-13 años. ■

Agradecimientos:

Centro My Gym Aravaca
Avda. Valdemarín, 165
28023 Madrid © 91 357 62 17
aravaca@my-gym.es

Una propuesta saludable para evitar la obesidad infantil*

- Comer de todo. Una alimentación variada es una alimentación sana.
- Desayunar siempre y de la forma más completa posible.
- Cereales (pan, pasta, arroz...), patatas y legumbres son alimentos básicos y tienen que formar parte de nuestra dieta diaria.
- Moderar el consumo de grasas, especialmente las de origen animal.
- Tomar todos los días frutas, verduras y hortalizas.
- Moderar el consumo de productos ricos en azúcar como las golosinas, los dulces y los refrescos.
- Reducir la sal en las comidas y utilizar, preferentemente, sal yodada.
- Hacer todos los días ejercicio físico. Caminar siempre que sea posible.
- Involucrar a todos los miembros de la familia en los distintos aspectos relacionados con la alimentación: comprar, decidir el menú y cocinar.

* Fuente: Ministerio de Sanidad y Consumo.