

DIRECTRICES SOBRE LOS SERVICIOS DE SALUD Y FITNESS PARA NIÑOS

Para apoyar la gama cada vez más diversa de servicios de fitness para niños que está surgiendo en España, la Federación Española de Fitness ha elaborado las Directrices sobre servicios de salud y fitness para niños. Estas directrices se aplican a una variedad de entornos y actividades para niños y jóvenes de entre cinco (5) y diecisiete (17) años de edad e incorpora información y recomendaciones sobre las prácticas adecuadas de prestación de servicios para los profesionales del ejercicio físico registrados y las empresas de fitness.

Sumario

Introducción y antecedentes	2
Habilidades y conocimientos profesionales.....	2
Gestión de riesgos.....	3
Obligaciones legales.....	5
Planificación e instrucción	6
Las diferencias de desarrollo entre los niños	6
Elegibilidad de participación y membresía.....	6
Consideraciones sobre la programación de ejercicios	6
1. Edad.....	7
2. Entorno.....	7
3. Frecuencia, Intensidad, Duración.....	7
4. Entrenamiento de fuerza.....	8
5. Apoyo social	8
Referencias.....	9

Introducción y antecedentes

Se ha determinado que la infancia es una fase de desarrollo crítica para establecer comportamientos saludables, con el potencial de fomentar en última instancia decisiones de salud positivas a largo plazo durante la edad adulta. En el caso de los niños y los jóvenes, el ejercicio proporciona beneficios fundamentales para la salud de los sistemas musculoesquelético, cardiovascular y neuromuscular, y ayuda a mantener un peso corporal saludable. Además, el ejercicio contribuye a obtener beneficios psicológicos positivos y al desarrollo social, es un importante papel para facilitar la participación de los niños en el ejercicio a través de una dirección efectiva y segura de los servicios de salud y fitness para niños.

Para apoyar la gama cada vez más diversa de servicios de fitness para niños que está surgiendo en España, la Federación Española de Fitness ha elaborado las Directrices sobre servicios de salud y fitness para niños. Estas directrices se aplican a una variedad de entornos y actividades para niños y jóvenes de entre cinco (5) y diecisiete (17) años de edad e incorpora información y recomendaciones sobre las prácticas adecuadas de prestación de servicios para los profesionales del ejercicio físico registrados y las empresas de fitness.

Habilidades y conocimientos profesionales

Para planificar y ofrecer servicios de fitness a los niños y jóvenes, los profesionales del ejercicio registrado deben estar debidamente cualificados y deben actualizar continuamente sus conocimientos y habilidades. En educación, se requiere mínimo:

1. Certificado 3 y/o 4 de Fitness
2. Cumplimiento de las unidades de estudio pertinentes (o equivalentes a):
 - Instruir programas de ejercicio a niños de 6 a 11 años;
 - Instruir programas de ejercicio a jóvenes de 12 a 17 años.

Cabe señalar que el ámbito de práctica profesional de los profesionales registrados permite la prestación de asesoramiento independiente y/o programas de ejercicios para niños y jóvenes que no padecen enfermedades o lesiones.

Se recomienda completar la educación continua pertinente aprobada por la Federación Española de Fitness para tener un mayor desarrollo de los conocimientos y aptitudes profesionales para la realización de servicios de fitness.

Para los niños y jóvenes, el ejercicio proporciona beneficios fundamentales para la salud al sistema musculoesquelético, cardiovascular y los sistemas neuromusculares.

Gestión de riesgos

Deber de cuidado

Todos los profesionales de ejercicio registrados tienen el deber de preocuparse por prevenir los daños que razonablemente se podrían esperar en el curso de la prestación de asesoramiento o instrucción a los clientes. Las normas y directrices profesionales elaboradas por la Federación Española de Fitness ayudarán a los profesionales del ejercicio físico registrados a mitigar el riesgo y a ejercer su deber de cuidado.

Trabajo con niños

La evaluación previa para el empleo de adultos y voluntarios que tienen contacto con niños menores de 18 años es obligatoria. Los profesionales del ejercicio registrado deben cumplir los requisitos legales.

Examen y evaluación previos al ejercicio

Se recomienda que se realice un examen y evaluación antes de la participación en actividades de ejercicio para niños y jóvenes. Esto identificará los riesgos de salud asociados con el inicio del ejercicio y servirá para ayudar a optimizar la programación del ejercicio. El proceso de examen y evaluación también ayudará a identificar las expectativas de los niños y los padres, los factores de motivación y los objetivos de los ejercicios.

La siguiente información relacionada con la historia médica y la salud general del niño debe recopilarse como parte del proceso de evaluación previa al ejercicio:

Información sobre la evaluación previa al ejercicio:

- Diagnóstico de problemas médicos como diabetes, enfermedades del corazón, apoplejía, alta presión sanguínea, fibrosis quística, asma, parálisis cerebral, problemas respiratorios o pulmonares o cualquier otro problema crónico.
- Experiencia de cualquier episodio anormal como convulsiones, desmayos, insolación.
- Diagnóstico de trastornos psicológicos y de comportamiento relacionados con el ejercicio.
- Problemas musculares, óseos o articulares.
- Dificultades neuromusculares como lesiones cerebrales o de la columna vertebral.
- Problemas sensoriales como visión, audición, habla, equilibrio.
- Alergias.
- Otra razón/condición médica que podría impedir que el niño participe en un programa de ejercicios.
- Medicamentos que se toman actualmente, el propósito de la medicación y cualquier efecto secundario conocido.

Derivación

Si se identifica cualquiera de los factores de riesgo o condiciones enumeradas anteriormente, el profesional registrado debe buscar más orientación del médico del niño o del profesional de la salud adecuado para desarrollar e impartir el programa de ejercicios.

Consentimiento informado

El proceso de selección debe realizarse conjuntamente con los padres o el tutor del niño y se requiere su consentimiento informado por escrito para la participación del niño en el servicio de ejercicio. Es esencial que esto incluya un reconocimiento firmado por el padre o tutor, para confirmarlo:

- La información que proporcionan con respecto a su hijo la salud es correcta, según su conocimiento
- Informarán al profesional registrado de cualquier cambio en la salud de su hijo inmediatamente
- Han sido informados y entienden el servicio que debe proporcionarse y dar permiso para su niño para comenzar el programa de ejercicios
- Tanto los datos personales como los de contacto de emergencia serán guardados

Supervisión

Los profesionales del ejercicio registrados deben asegurarse de que se proporcione una supervisión adecuada a todos los participantes. El número de integrantes del grupo debe fijarse a un nivel que permita una minuciosa supervisión, instrucción y vigilancia de la seguridad y el ejercicio técnica para cada niño del grupo. Esta decisión puede estar determinada por una serie de factores, entre ellos:

- Las necesidades individuales de los niños
- El tipo de entorno
- Actividades y equipamiento
- Que otros padres, entrenadores o maestros estén presentes para ayudar
- Diferencias culturales

Primeros auxilios y seguridad

Los profesionales del ejercicio registrados deben tener las certificaciones españolas vigentes en primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar. Un botiquín de primeros auxilios bien equipado, así como bolsas de hielo, un teléfono móvil y los otros equipos de seguridad necesarios para actividades específicas deben estar disponibles y muy cerca durante la duración de la actividad.

Uso del equipamiento

Para reducir el riesgo de lesiones, todo el equipo debe ser revisado y mantenido regularmente y debe cumplir con las normas. Es importante señalar que el equipo de un gimnasio o instalación de fitness que haya sido diseñado para ser utilizado por adultos puede no ser biomecánicamente adecuado para niños y jóvenes. Es esencial que el equipo se adapte a la capacidad del niño, su etapa de desarrollo, su tamaño y que permita una progresión del ejercicio segura.

Las instrucciones para el uso de equipo específico deben incluir una demostración exhaustiva del uso correcto por parte de del profesional registrado y supervisión para asegurar que el niño puede realizar el ejercicio y mantener la técnica correcta.

Condiciones climáticas

Si los programas de ejercicio se van a realizar al aire libre, es importante el monitoreo constante de las condiciones climáticas. Los profesionales del ejercicio registrados y las

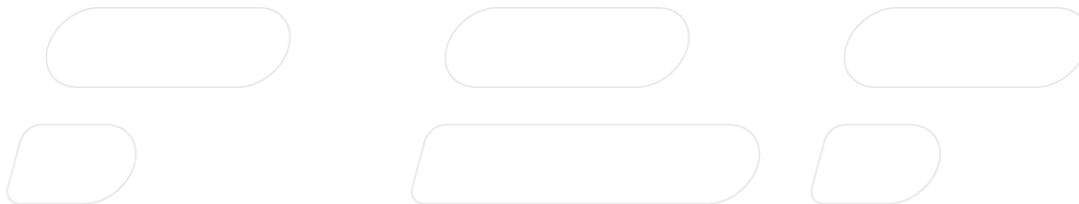
empresas de fitness deben gestionar los riesgos relacionados con el clima y planificar contingencias para condiciones específicas como el calor, la humedad, la lluvia, el frío, las tormentas eléctricas y los rayos. Las sesiones deben modificarse, trasladarse o posponerse si es necesario, y se debe informar oportunamente a los participantes de los ajustes de las sesiones.

Los niños y los jóvenes pueden ser más susceptibles a las enfermedades relacionadas con el calor, por lo que los profesionales del ejercicio registrados y las empresas de fitness deben ser conscientes de los riesgos asociados al ejercicio en condiciones de calor y humedad y adoptar medidas para ayudar a prevenir la aparición de enfermedades por calor y deshidratación.

Cuando la humedad y las temperaturas del aire se elevan por encima de los niveles aceptables, las actividades que duran más de 15 minutos deben reducirse en intensidad.

Obligaciones legales

Las empresas de fitness y los profesionales del ejercicio físico deben adherirse a los reglamentos, incluyendo (pero no limitándose a) Legislación sobre salud y seguridad en el trabajo, Ley de Responsabilidad Civil, Ley de Privacidad y Protección de datos, Ley de Protección del Consumidor, Ley Antidiscriminación, Ley Penal - esto puede incluir la comprobación de los antecedentes penales nacionales o la comprobación del trabajo con niños, la política del gobierno local para el uso del espacio público para la prestación de servicios de ejercicio y otras políticas o regulaciones relevantes específicas del entorno.



Planificación e instrucción

Construir la relación y la confianza con cada niño debe ser una prioridad para el Profesional del Ejercicio Registrado ya que esto ayudará a desarrollar la confianza y la motivación del niño. Un objetivo principal debería ser desarrollar un programa estructurado que sea atractivo y divertido para cada niño.

Se deben considerar las siguientes variables de planificación y ejecución para asegurar la eficacia de los servicios de fitness para niños y jóvenes.

Las diferencias de desarrollo entre los niños

El desarrollo de los niños y los jóvenes suele seguir una pauta, pero algunos niños se desarrollan física, psicológica o socialmente con mayor rapidez o lentitud que otros niños. Por ejemplo, un niño que se desarrolla físicamente más rápidamente que otros niños de la misma edad cronológica alcanzará los hitos de tamaño, forma y función del cuerpo a una edad cronológica más temprana.

El desarrollo de cada niño debe ser considerado cuando se llevan a cabo los programas de ejercicio. Los profesionales del ejercicio registrados deben considerar la etapa de desarrollo de cada niño, y planificar y proporcionar actividades de ejercicio adecuadas a su desarrollo, experiencia y necesidades individuales. Al hacerlo, los profesionales del ejercicio pueden apoyar un compromiso de por vida con la participación en el ejercicio de los niños y jóvenes mediante la afirmación de una actitud positiva hacia el ejercicio, la imagen corporal, las opciones de comportamiento saludable, así como el trabajo en equipo y el respeto durante los programas de ejercicio en grupo.

Elegibilidad de participación y membresía

Se ha comprobado empíricamente que el entrenamiento de fuerza siempre supervisado para niños en edad escolar es positivo, siempre que se sigan las directrices y precauciones necesarias para garantizar la seguridad y la eficacia.

Es esencial que la edad en que los niños y jóvenes se incorporen a una instalación o servicio, o comiencen a participar, se haga teniendo muy en cuenta lo siguiente:

- El nivel de supervisión disponible por parte de los profesionales registrados que están cualificados para trabajar con niños y jóvenes
- La edad de desarrollo de los niños y jóvenes, y si su etapa de desarrollo es apropiada para los servicios e instalaciones que se proporcionan
- Idoneidad del equipo
- Idoneidad del espacio para los servicios que se prestan
- Consentimiento y consejo de los padres/tutores.

Es esencial que las decisiones sobre la idoneidad de la participación sean tomadas por quienes administran el servicio o programa y se basen en los principios antes mencionados. Los contratos de membresía a un centro o servicio firmados por un niño o joven menor de 18 años deben cumplir con la ley de contratos y ser firmados por un padre o tutor.

Consideraciones sobre la programación de ejercicios

Los siguientes factores deben ser considerados cuando se desarrollan programas de ejercicio para niños y jóvenes:

1. Edad

La edad cronológica y de desarrollo de un niño o joven es una consideración importante en la programación de los ejercicios. Es importante que los niños estén expuestos a una serie de actividades antes de llegar a la adolescencia. El desarrollo de la coordinación y la adquisición de habilidades se produce a lo largo de toda la infancia, y a menudo lleva a muchos a mostrar habilidades avanzadas en estas áreas al comienzo de la adolescencia. A continuación se indican las prioridades recomendadas para la realización de ejercicios para niños y jóvenes (con una progresión adecuada):

Recomendaciones

Niños

- Juegos/actividades recreativas
- Desafíos de equipo
- Actividades de desarrollo de habilidades (por ejemplo, pasar, atrapar, correr, saltar y mantener el equilibrio)
- Usar una variedad de equipos (por ejemplo, pelotas, cuerdas para saltar, conos)
- Transporte activo (es decir, caminar e ir en bicicleta).

Adolescentes

- Entrenamiento de fuerza/resistencia que implica el uso de todos los grupos musculares principales
- Desarrollo de la coordinación
- Uso de una serie de equipos de entrenamiento de resistencia y cardiovasculares

2. Entorno

Debe ser seguro, accesible y atractivo para la edad cronológica y de desarrollo de los niños o jóvenes. Las consideraciones específicas que pueden influir en la eficacia del programa incluyen:

Recomendaciones

- Área adecuada para el número de participantes
- Visibilidad adecuada
- Acústica adecuada para la instrucción y el control

3. Frecuencia, Intensidad, Duración

Recomendaciones

- Tener en cuenta otros compromisos deportivos y de ejercicio en los que el niño pueda estar involucrado es importante al determinar un programa de ejercicio
- Debe haber un equilibrio en la frecuencia, la duración y la variedad/gama de actividades para reducir el riesgo de lesiones
- La intensidad debe aumentarse gradualmente para asegurar que los niños se mantengan motivados y sigan el programa

- Las directrices nacionales sugieren que los niños y jóvenes deben acumular al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos los días y que la actividad física que supere los 60 minutos por día proporcionará beneficios adicionales
- La duración mínima de la actividad no tiene por qué completarse en una sesión, sino que puede extenderse a lo largo de un día
- Se alienta a los profesionales del ejercicio registrados a utilizar una escala de Borg de esfuerzo percibido para ayudar a controlar la intensidad del ejercicio del niño

4. Entrenamiento de fuerza

Recomendaciones

- Es apropiado que los niños participen en un programa de entrenamiento de fuerza si pueden demostrar habilidades de equilibrio y de postura que estén a la altura de los niveles de los adultos y la técnica correcta para el ejercicio que se prescribe
- Es preferible que los niños más pequeños realicen ejercicios de entrenamiento de fuerza que tengan una base funcional y que los ejercicios individuales se realicen a través de una amplia gama de movimientos. Éstos deben combinarse con una variedad de otras actividades, como el entrenamiento aeróbico.
- La resistencia utilizada y la frecuencia de los ejercicios deben estar determinadas por los objetivos específicos del programa y las necesidades y capacidad individuales del niño.
- Se debe evitar cualquier forma de potencia, levantamiento explosivo o musculación del cuerpo hasta que los niños y jóvenes alcancen la madurez física.

5. Apoyo social

El apoyo social puede influir directamente en el acceso de un niño al ejercicio y en el suministro de información, orientación y apoyo relacionados con el ejercicio. Para asegurar un programa de ejercicio exitoso para niños y jóvenes, los profesionales registrados deben tener como objetivo buscar la participación de:

Recomendaciones

- Familia
- Compañeros
- Escuela
- Comunidades deportivas

Referencias

American Academy of Pediatrics (2000). Climatic Heat Stress and the Exercising Child and Adolescent, *Pediatrics*, 106:1 pp. 158-159.

American Academy of Pediatrics. (2004). Helping Your Child Develop A Healthy Sense of Self Esteem.

<http://www.healthychildren.org/English/agesstages/gradeschool/Pages/Helping-Your-Child-Develop-AHealthy-Sense-of-Self-Esteem.aspx>

Centers for Disease Control and Prevention. (2014). Child Development, Middle Childhood. <http://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle.html>

Centers for Disease Control and Prevention. (2014). Child Development, Young Teens. <http://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/adolescence.html>

Centers for Disease Control and Prevention. (2015). Child Development, Facts. <http://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/facts.html>

Council on Sports Medicine and Fitness (2008). Strength Training by Children and Adolescents. *Pediatrics*, 121(4), 835-840.

Dahab, K., & McCambridge, T. (2009). Strength Training in Children and Adolescents: Raising the Bar for Young Athletes? *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 1(3), 223-226.

Dominic, G.M., Saunders, R., & Kenison, K., (2012). Developing Scales to Assess Parental Instrumental Social Support and Influence on Provision of Social Support for Physical Activity in Children, *Journal of Physical Activity and Health*, p: pp.706-717.

National Institutes of Health. School-age children development. MedlinePlus. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002017.htm>

National Institutes of Health. Adolescent development. MedlinePlus. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002003.htm>

Robertson R J, Goss F, Andreacci J, Dube J, Rutkowski J, Snee B, Kowallis R, Crawford K, Metz K. (2003). Validation of the Children's OMNI perceived exertionscal for stepping scale for stepping exercise. Center for Exercise and Health-Fitness Research, University of Pittsburgh, Pittsburgh, PA , USA.

Williams, J. G., Eston, R. G., & Stretch, C. (1991). Use of the Rating of Perceived Exertion to Control Exercise Intensity in Children. *Pediatric Exercise Science*, 3(1), 21-27.

World Health Organisation (2011). Global Recommendations on Physical Activity for Health – 5-17 years old. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf>