

# Pilates para niños: una ayuda natural para su cuerpo

**Título:** Pilates para niños: una ayuda natural para su cuerpo. **Target:** Maestros Primaria y Secundaria. **Asignatura:** Educación Física. **Autor:** Ana Jiménez Climent, Diplomada en Magisterio de Educación Especial de la especialidad de Pedagogía Terapéutica, Maestra de educación especial en pedagogía terapéutica y Licenciada en Psicopedagogía

Hoy en día los niños pasan mucho tiempo sentados y en posiciones incorrectas: en clase, viendo la televisión, jugando a las máquinas, cargados con las mochilas pesadas de camino a la escuela, estudiando... Así pues, se encuentran sometidos a mucha presión en la columna vertebral y a continuos desequilibrios musculares.

Existen estudios que comprueban que si nos enseñásemos a trabajar y a cuidar correctamente nuestro cuerpo desde edades tempranas, podrían erradicarse un 60 % de problemas músculo-esqueléticos que padecen las personas. No olvidemos tampoco que el movimiento es el alimento de nuestros huesos y si los acostumbramos ya desde edades tempranas a ello, nuestro cuerpo se habituará a ello de por vida.

Por eso, consideramos esencial incluir en nuestras vidas la práctica de un método llamado Pilates ya desde pequeños porque su práctica les va a ayudar a aumentar su fortaleza, facilitándoles un crecimiento más sano e integral.

## ¿QUÉ ES PILATES?

El método Pilates es un sistema de entrenamiento físico y mental que fue creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, un señor que lo inventó basándose en sus conocimientos sobre la gimnasia, la traumatología y el yoga por lo que se trata de una disciplina que combina estos tres aspectos.

Su técnica se basa en desarrollar los músculos para mantener el equilibrio corporal, dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral. Su uso más común es como terapia en rehabilitación, prevención y/o curación de dolores en la espalda.

Los ejercicios que se realizan en este método se basan en unos principios fundamentales. Estos son: el alineamiento, la centralización, la concentración, el control, la precisión, la fluidez y la respiración. Dichos ejercicios están fundamentalmente compuestos de movimientos controlados, muy conscientes y controlados con la respiración para así crear un cuerpo coordinado, musculoso y flexible.

## ¿CÓMO INTRODUCIR PILATES EN LOS NIÑOS?

Es importante tener en cuenta cómo introducir en la vida de los más pequeños esta técnica. Veamos, pues, cómo hacerlo y qué aspectos debemos tener en cuenta:

- Preparar sesiones muy amenas donde se practique el método Pilates consiguiendo así que los niños además de fortalecerse se diviertan.
- Practicarlo unas dos veces semanales con una duración entre 30 y 45 minutos cada sesión. Debido a que Pilates es un trabajo individualizado es importante que los niños complementen esta técnica con otros deportes más grupales como el fútbol, el baloncesto, el tenis... los cuales permiten las interacciones con el resto de sus compañeros y es imprescindible establecer este tipo de relaciones sociales.

- La edad de inicio aconsejable para practicarlo es a partir de los 7- 8 años donde el niño puede captar bien y mejor los ejercicios.
- Tenemos que adaptar los ejercicios de Pilates a las diferentes edades y posibilidades de los niños por lo que se deberá empezar con actividades más sencillas para, progresivamente, ir aumentando su complejidad en base a la evolución de los niños y niñas. De este modo, a medida que avancemos, conseguiremos un grado de movimiento muy superior al inicial.
- Cuando vayamos a introducir el Pilates en una clase, en primer lugar, haremos que este método les parezca un juego divertido para que así nos entiendan mejor y se muestren más motivados. En segundo lugar, debemos enseñarles a respirar pausadamente cogiendo aire por la nariz y tirándolo por la boca. A continuación, ya pasaremos a realizar estiramientos y a contraer el abdomen correctamente.
- Para realizar Pilates en el aula nos basta con disponer de colchonetas y CDs de música suave y relajante por lo que puede resultar muy económico. Ahora bien, existe otro tipo de material con el que se puede practicar como, por ejemplo, la pelota o la banda elástica, entre otros muchos.
- En definitiva, para nosotros, la finalidad del Pilates no debe ser otra que conseguir aumentar la conciencia corporal en cada niño bajo un marco de alegría y respeto.

### ¿QUÉ BENEFICIOS APORTA A NUESTROS NIÑOS?

Las ventajas y beneficios que les aporta Pilates son muchos y bien diversos. A continuación, las describimos.

- Mejora el alineamiento de la columna, la resistencia, la colocación, la flexibilidad, la fuerza, la coordinación, el equilibrio y la capacidad de autocorrección, entre otras cosas.
- Previene lesiones y, además, reeduca nuestro cuerpo manteniendo así posturas correctas.
- Se trata de un estímulo para la respiración enseñando a los niños a conectar mente y cuerpo. Además, para niños hiperactivos o nerviosos les va a ayudar a controlar su respiración, relajándose y, de este modo, se concentrarán más y mejor. En el caso de niños asmáticos también puede resultarles de gran ayuda puesto que mejorarán su respiración.
- Evidentemente, para los niños con dolores de espalda va a resultarles de gran ayuda para aliviar sus dolores y prevenir otros.
- Canaliza su agresividad por lo que se trata de una técnica muy apropiada para niños con problemas de este tipo.
- Mejora el sentido de la orientación lo que puede suponer una gran ayuda en otro tipo de actividades como, por ejemplo, en la escritura.
- Incrementa la motivación y fortalece la autoestima.
- Al hacer ejercicio se disminuye el riesgo de obesidad infantil y de padecer otras enfermedades degenerativas en edad más adulta. Además, al crear el hábito de la actividad física evitaremos que el alumno se habitúe a ser sedentario y facilitamos así que sea una persona activa en el resto de su vida.
- Facilita una digestión más eficiente puesto que tonifica y fortalece también los músculos del estómago.
- Mejorará la calidad de vida de los niños, aumentando así su bienestar y disminuyendo el nivel de estrés y ansiedad a la que están sometidos los niños ya desde edades tempranas.
- Aumenta la creatividad y la memoria lo cual, evidentemente, repercutirá positivamente en el resto de aprendizajes escolares.
- Se consigue una mayor concentración y atención en sus actividades puesto que debe prestar una gran atención en sus clases y, posteriormente, se habitúa a prestar dicha atención.

## CONCLUSIÓN

Podemos ver que la práctica del método Pilates desde la infancia es ideal por su gran cantidad de beneficios que supone y para que de mayores no tengan que reeducar su cuerpo, sino solamente mantener la evolución natural del mismo realizando posturas y movimientos adecuados y correctos. Por ello, debemos aprender a utilizar este método y aplicarlo en nuestras vidas y en la de los más pequeños. ●

### Bibliografía

<http://pilates-espai7.blogspot.com.es/2010/01/lo-primero-es-educar-los-ninos.html>

[http://www.peques.com.mx/pilates\\_para\\_ninos\\_y\\_adolescentes.htm](http://www.peques.com.mx/pilates_para_ninos_y_adolescentes.htm)

<http://pilates.guiafitness.com/ejercicios-metodo-pilates.html>