



## **Entrenamiento de la Fuerza para Niños y Adolescentes con Sobrepeso**

**Avery Faigenbaum**

### **RESUMEN**

La prevalencia de obesidad durante la niñez y adolescencia ha alcanzado proporciones epidémicas en todo el mundo. Actualmente, la obesidad infantil con sus condiciones de comorbilidad asociadas y su probabilidad de persistencia en la adultez es considerada un problema de salud pública crítico para el siglo veintiuno. El aprendizaje acerca de como las elecciones del estilo de vida sensatas, tales como la práctica de ejercicio regular puede mejorar la composición corporal, la salud y el bienestar de los niños y adolescentes con sobrepeso constituye un área de interés creciente entre los profesores de educación física/salud, investigadores, profesionales del cuidado de la salud y empleados del gobierno. Mientras que tanto los jóvenes con peso normal como los con sobrepeso han sido tradicionalmente alentados a

participar de actividades aeróbicas tales como la caminata y el ciclismo, a través de las pasadas dos décadas se ha acumulado un cuerpo de evidencia fuerte que indica que el entrenamiento de la fuerza puede ser un método de ejercicio seguro, efectivo y beneficioso para todos los jóvenes sin tener en cuenta el tamaño corporal. Las investigaciones acerca de los efectos de los ejercicios de sobrecarga en niños y adolescentes con peso normal y sobrepeso se han incrementado a través de los años, y la aceptación cualificada del entrenamiento de fuerza para los jóvenes por las organizaciones médicas y de aptitud física se ha vuelto casi universal. En esta charla, van a ser discutidos los beneficios potenciales del entrenamiento de la fuerza para los jóvenes con sobrepeso y serán revisadas consideraciones acerca del diseño de programas para el desarrollo de la fuerza de niños y adolescentes con sobrepeso.