



## GIMNASIA: ¿EL MEJOR DEPORTE PARA NIÑOS?

En Nestlé por Niños Saludables sabemos que, encontrar la forma de mantener activos a los más pequeños del hogar puede ser complicado, por ello hoy te queremos contar de la gimnasia.

La gimnasia es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos y movimientos en los que se pone en práctica la fuerza, la motricidad, la flexibilidad, la coordinación y la concentración. Existen distintos tipos de gimnasia como la general o básica, la artística, la rítmica, la aeróbica, la acrobática, etc. Cada una con alguna característica u objetivo diferente, sin embargo, en este artículo hablaremos de la gimnasia básica, la cual no tiene por objetivo ser de alto rendimiento o a nivel de competencia, y es más apto para las diferentes edades por su facilidad de ejecución y enseñanza. Mucha gente llega a creer que es un deporte exclusivo de mujeres o niñas, pero como padres de familia, es importante saber que es un deporte que permite el desarrollo de habilidades y de condición física, tanto para mujeres, como para hombres; así que no hay que limitar su práctica y hay que darle la oportunidad, a los pequeños, de explorar nuevas disciplinas.

La gimnasia, como disciplina y deporte, permite obtener diferentes beneficios que contribuyen al desarrollo a nivel físico, motriz, mejoramiento del estado físico y el trabajo en equipo. Se ha visto que la gimnasia ayuda a fortalecer la motricidad gruesa y la motricidad locomotora. Para entender esto, primero hay que entender que la motricidad hace referencia al desarrollo de todas las funciones que a tu pequeño le permiten llevar a cabo un adecuado movimiento y coordinación de su cuerpo.

Cuando decimos que la gimnasia ayuda a tu pequeño a desarrollar su motricidad gruesa y locomotora, quiere decir que desarrolla habilidades que involucran movimientos generales o grandes que requieren de diversos músculos y huesos, tales como caminar, sentarse, gatear, brincar, correr, etc. Dentro de esto, se ha visto que la gimnasia es un deporte que ayuda a los niños a ejecutar los movimientos de su cuerpo con mayor fluidez, equilibrio, precisión, firmeza y buena coordinación.

Además de su gran papel en la motricidad, la gimnasia también influye en los procesos de aprendizaje en la etapa escolar ya que a la vez que se desarrolla la parte física, se desarrollan habilidades intelectuales y cognitivas, lo cual toma relevancia a nivel académico. Se han encontrado muchos beneficios de la gimnasia en los contextos escolares, entre ellos está que los niños se vuelven más activos, con más energía, aprenden a manejar mejor sus emociones para mantener una buena salud emocional y fortalecen sus habilidades de aprendizaje, memoria y aprendizaje. Además, este tipo de actividad física fomenta la cooperación, el trabajo en equipo y la autoconfianza en los niños.

Como puedes ver, la gimnasia va más allá de un deporte, ya que sin duda ofrece beneficios para niños y niñas desde edades muy tempranas, para que puedan tener un desarrollo motriz desde chiquitos y a medida que vayan creciendo, se beneficien de las habilidades de aprendizaje y memoria adquiridas durante la práctica de gimnasia. Activa a tus pequeños diariamente, no necesitas pagar clases de gimnasia, la gimnasia básica es un deporte que fácilmente se puede practicar en casa, siempre supervisando a tus pequeños.

### Referencias bibliográficas:

- Castillo, L., Buitrago, C. (2016). La gimnasia básica como estrategia para fortalecer la motricidad gruesa en niños y niñas de 7 y 8 años. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. [consultado 6 febrero 2024]. Recuperado de: <https://repositorio.uptc.edu.co/bitstream/handle/1939/001/TGT-464.pdf;jsessionid=53642501A7D5471DB8D7CA910C2C4337?sequence=1>
- Yaquive, C., Fuquen, B. (2020). La gimnasia un deporte que transforma la vida de la niñez. [Tesis de Licenciatura]. Corporación Universitaria Minuto de Dios. [consultado 6 febrero 2024]. Recuperado de: [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/1/10999/10656/UVDT.EFIS\\_YaquiveCindy-FuquenBrayan\\_2020.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/1/10999/10656/UVDT.EFIS_YaquiveCindy-FuquenBrayan_2020.pdf)
- Rojas, M. (2019). Gimnasia para todos como actividad física integradora desde una perspectiva pedagógica. Revista de Investigación, ,(96) 43 221-196. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/376168555011/3761/html/>