

Los adolescentes hacen poco deporte: Un problema de Salud Pública

¿Eres de los que buscas un hueco cada día para hacer ejercicio o de los que te pasas horas sentado en el sofá? Seguramente que lo que te vamos a contar sobre el deporte ya lo has escuchado más de mil veces, pero quizás no seas consciente de ello.

Si la práctica de actividad físico deportiva es buena para la mayoría de personas, más aún lo es en la adolescencia por sus beneficios físicos, psíquicos y sociales.

Infórmate de estas ventajas en [nuestro artículo completo](#), aunque si lo prefieres, puedes ver esta infografía.

Puedes descargarla en PDF pinchando en la imagen.

LOS ADOLESCENTES HACEN POCO DEPORTE: UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA



BENEFICIOS FÍSICOS

Potencia el crecimiento y el desarrollo muscular esquelético: Facilita la mineralización ósea y una mayor salud ósea en la edad adulta. **Reduce el riesgo de diabetes tipo 2**, cardiopatías y hipertensión arterial. Los deportistas viven aproximadamente un 10% más que la población general. Además **quema calorías**, reduce grasa corporal y **ayuda a tener mejor aspecto**.

BENEFICIOS MENTALES

El ejercicio es bueno para la mente: proporciona una verdadera sensación de logro y orgullo cuando se alcanzan determinadas metas y mejora el rendimiento intelectual. Te encontrarás y estudiarás mejor después de hacer ejercicio.



BENEFICIOS SOCIALES

Favorece las relaciones sociales y la adquisición de amigos. Induce a una mayor preocupación por una vida sana (alimentación, descanso, abstención de tabaco y otras drogas). Desvía conductas como "el botellón" o pasar las noches en la discoteca, hacia el disfrute de la competición y de las reuniones con compañeros y rivales.

- Los expertos recomiendan para todos los niños y adolescentes, **como mínimo una hora de actividad física diaria, de intensidad moderada a vigorosa**, y como máximo dos horas de actividades sedentarias no educativas (ver TV, jugar al ordenador, etc).
- La enfermedad no debe ser excusa en los niños con enfermedades (asma, anorexia, discapacidad, etc) para no hacer deporte. Pero siempre aconsejado por un médico o entrenador adaptado a las necesidades personales de cada uno.
- España es uno de los países con mayor tasa de abandono del ejercicio físico cuando llega la adolescencia. La causa principal es la falta de tiempo.
- Las niñas dejan la práctica deportiva antes que los niños.
- Los pediatras alertamos sobre el incremento de las tasas de obesidad.

- Haz un deporte que te guste. Si puede ser, elige deportes en equipo y a ser posible en la naturaleza.
- Puedes hacer varios deportes.
- Pero si te resulta complicado, basta con introducir pequeños cambios en tu estilo de vida.



TIPOS DE EJERCICIO

1. Aeróbico: natación, baloncesto, fútbol, balonmano, jockey, ir en bici, correr, nadar, bailar, patinar, practicar esquí, hacer montañismo y andar deprisa.
2. Ejercicios de fuerza:
 - Para fortalecer los brazos: remo, esquí, flexiones.
 - Para fortalecer las piernas: correr, ir en bici, remo, o patinar.
 - Para tonificar los músculos abdominales: remo, pilates, yoga, y abdominales.
3. Ejercicios de flexibilidad: artes marciales como kárate, ballet, pilates y yoga.



Video realizado por el Consejo Superior de Deportes. Muestra de modo muy didáctico las ventajas de tener la actividad física como hábito de vida.

Fecha de publicación: 8-10-2014

Última fecha de actualización: 30-04-2024

Autor/es:

- [Marta E. Vázquez Fernández](#). Pediatra. Centro de Salud "Arturo Eyries". Valladolid
- [Equipo Editorial Familia y Salud](#). .

