Beneficios y recomendaciones de actividad física en la adolescencia

20 de Octubre de 2022

Tiempo estimado de lectura: 6 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Al igual que la infancia, la adolescencia también es una etapa de especial relevancia en el ciclo vital de niños y niñas porque adquieren y consolidan conocimientos, creencias y hábitos que van a configurar el estilo de vida de la edad adulta.

La actividad física diaria y variada en esta etapa proporciona beneficios necesarios para el desarrollo integral de los adolescentes y facilita que se sientan competentes en sus habilidades físicas y probablemente hará que sean más activos durante la edad adulta, mejorando su salud y estableciendo hábitos saludables que le permitirán tener una mejor calidad de vida.

Beneficios para la salud en la adolescencia

- La mejora y mantenimiento de la forma física.
- El mantenimiento del equilibrio de la energía y la prevención del sobrepeso y obesidad.
- La promoción del crecimiento y desarrollo saludable de los sistemas cardiovascular y musculoesquelético.

- La reducción de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión y hipercolesterolemia

- La mejora de la salud mental y del bienestar psicológico a través de la reducción de la ansiedad, la reducción de la depresión, la mejora de la autoestima y la mejora de la función cognitiva.

- La mejora de las interacciones sociales ofreciendo oportunidades de socialización y el aprendizaje de actividades.

- El aumento de la concentración contribuyendo a obtener mejores resultados académicos.

- Mejora las actividades motoras, la postura y el equilibrio.

Beneficios para salud en la edad adulta

- Disminuye el desarrollo de factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas en la vida adulta como las cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes y la hipercolasterolemia, ya que muchos de estos factores se pueden desarrollar en las primeras etapas de la vida.

- Reduce la probabilidad de convertirse en una persona obesa en la edad adulta.

- Mejora la masa ósea, reduciendo la probabilidad de padecer osteoporosis en etapas posteriores de la vida.

- Incrementa la probabilidad de convertirse en una persona adulta activa, con todos los beneficios asociados a la salud, la calidad de vida y al bienestar general.

Recomendaciones

Los nuevos hábitos, generados por el desarrollo tecnológico y por la organización económica y social actual, están provocando que la población adolescente no alcance los niveles de actividad física recomendados, afectando negativamente a su salud física, psíquica y social.

Las recomendaciones de actividad física para la población adolescente, con edades comprendidas entre los 10-12 y los 17 años son las siguientes:

- Realizar por lo menos 30 minutos/día de actividad física de intensidad moderada y

vigorosa. Estos 60 minutos pueden conseguirse sumando períodos más cortos a lo largo del día.

- Incluir, al menos 3 días/semana, actividades de intensidad vigorosa y actividades de fortalecimiento muscular y de mejora de la masa ósea que incluyan los grandes grupos musculares.

Conviene tener en cuenta que:

- Si no se cumplen las recomendaciones anteriores, se debe aumentar gradualmente el nivel de actividad, de manera que se aprenda a disfrutar de la actividad física. Una forma sencilla es comenzar a incorporar la actividad física a la vida cotidiana.

- Si se cumple las recomendaciones, es beneficioso reforzar que se continúen realizando o tratar de aumentar la actividad diaria. La evidencia científica sugiere que realizar actividad física por encima de los mínimos recomendados proporciona beneficios adicionales para la salud.

- Si se superan las recomendaciones, se debe mantener su nivel de actividad y tratar de combinar varios tipos de la actividad física.

Observaciones

- Se debe alentar a niños y niñas a participar en actividades físicas que ayuden al desarrollo natural y sean placenteras y seguras.

- Siempre que sea posible, los niños y las niñas con discapacidad deberían cumplir las recomendaciones. Con todo, convendría que consultaran con su médico para asegurarse de que conocen bien los tipos y la cantidad de actividad física apropiados para ellos y/o ellas teniendo en cuenta su discapacidad.

- Estas recomendaciones son aplicables a todos los niños y niñas, con independencia de su género, raza, etnia o nivel de ingresos.

- Los niveles de actividad física recomendados para la población adolescente se añadirán a las actividades físicas realizadas en el transcurso de la actividad diaria habitual no recreativa.

- Todos los niños y niñas deberían realizar diariamente actividades físicas en forma de

juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, de la escuela y de las actividades comunitarias.

- En el caso de los niños y niñas inactivas, se recomienda aumentar progresivamente la actividad hasta alcanzar los niveles indicados.

- Sería apropiado comenzar con pequeñas dosis de actividad, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad. Hay que señalar también que si niños y niñas no realizan actualmente ninguna actividad física, la práctica de ésta en niveles inferiores a los recomendados les reportará más beneficios que la inactividad.

