Beneficios e recomendacións de actividade física na adolescencia

20 de Outubro de 2022

Tempo estimado de lectura: 6 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Do mesmo xeito que a infancia, a adolescencia tamén é unha etapa de especial relevancia no ciclo vital de nenos e nenas porque adquiren e consolidan coñecementos, crenzas e hábitos que van configurar o estilo de vida da idade adulta.

A actividade física diaria e variada nesta etapa proporciona beneficios necesarios para o desenvolvemento integral dos adolescentes e facilita que se sentan competentes nas súas habilidades físicas e probablemente fará que sexan máis activos durante a idade adulta, mellorando a súa saúde e establecendo hábitos saudables que lle permitirán ter unha mellor calidade de vida.

Beneficios para a saúde na adolescencia

- A mellora e mantemento da forma física.
- O mantemento do equilibrio da enerxía e a prevención do sobrepeso e obesidade.
- A promoción do crecemento e desenvolvemento saudable dos sistemas cardiovascular e musculoesquelético.

- A redución dos factores de risco de enfermidades cardiovasculares, diabetes, hipertensión e hipercolesterolemia.

- A mellora da saúde mental e do benestar psicolóxico a través da redución da ansiedade, a redución da depresión, a mellora da autoestima e a mellora da función cognitiva.

- A mellora das interaccións sociais ofrecendo oportunidades socialización e o aprendizaxe de actividades.

- O aumento da concentración contribuíndo a obter mellores resultados académicos.

- Mellora as actividades motoras, a postura e o equilibrio.

Beneficios para saúde na idade adulta

- Diminúe o desenvolvemento de factores de risco asociados a enfermidades crónicas na vida adulta como as cardiovasculares, a hipertensión, a diabetes e a hipercolasterolemia, xa que moitos destes factores ponse desenvolver nas primeiras etapas da vida.

- Reduce a probabilidade de converterse nunha persoa obesa na idade adulta.

- Mellora a masa ósea, reducindo a probabilidade de padecer osteoporose en etapas posteriores da vida.

- Incrementa a probabilidade de converterse nunha persoa adulta activa, con todos os beneficios asociados á saúde, a calidade de vida e ao benestar xeral.

Recomendacións

Os novos hábitos, xerados polo desenvolvemento tecnolóxico e pola organización económica e social actual, están a provocar que a poboación adolescente non alcance os niveis de actividade física recomendados, afectando negativamente á súa saúde física, psíquica e social.

As recomendacións mínimas de actividade física para a poboación adolescente, con idades comprendidas entre os 10–12 e os 17 anos son as seguintes:

- Realizar polo menos 30 minutos/día de actividade física de intensidade moderada e

vigorosa. Estes 60 minutos poden acadarse sumando períodos máis curtos ao longo do día.

- Incluír, ao menos 3 días/semana, actividades de intensidade vigorosa e actividades de fortalecemento muscular e de mellora da masa ósea que inclúan os grandes grupos musculares.

Compre ter en conta que:

- Se non se cumpren as recomendacións anteriores, débese aumentar gradualmente o nivel de actividade, de maneira que se aprenda ao gozar da actividade física. Unha forma sinxela é comenzar a incorporar a actividade física á vida cotiá.

- Se se cumpre as recomendacións, é beneficioso reforzar que se continúen realizando ou tratar de aumentar a actividade diaria. A evidencia científica suxire que realizar actividade física por encima dos mínimos recomendados proporciona beneficios adicionais para a saúde.

- Se se superan as recomendacións, débese manter o seu nivel de actividade e tratar de combinar varios tipos da actividade física.

Observacións

- Débese alentar a nenos e nenas a participar en actividades físicas que axuden ao desenvolvemento natural e sexan pracenteiras e seguras.

- Sempre que sexa posible, os nenos e as nenas con discapacidade deberían cumprir as recomendacións. Con todo, conviría que consultasen co seu médico para asegurarse de que coñecen ben os tipos e a cantidade de actividade física apropiados para eles e/ou elas tendo en conta a súa discapacidade.

- Estas recomendacións son aplicables a todos os nenos e nenas, con independencia do seu xénero, raza, etnia ou nivel de ingresos.

- Os niveis de actividade física recomendados para a poboación adolescente engadiranse ás actividades físicas realizadas no transcurso da actividade diaria habitual non recreativa.

- Todos os nenos e nenas deberían realizar diariamente actividades físicas en forma de

xogos, deportes, desprazamentos, actividades recreativas, educación física ou exercicios programados, no contexto da familia, da escola e das actividades comunitarias.

- No caso dos nenos e nenas inactivas, recoméndase aumentar progresivamente a actividade ata alcanzar os niveis indicados.

- Sería apropiado comezar con pequenas doses de actividade, para ir aumentando gradualmente a súa duración, frecuencia e intensidade. Hai que sinalar tamén que se nenos e nenas non realizan actualmente ningunha actividade física, a práctica desta en niveis inferiores aos recomendados reportaralles máis beneficios que a inactividade.

