

## 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:

- Es un factor determinante para potenciar el crecimiento y el desarrollo musculo esquelético, facilitando la mineralización ósea y una mayor salud ósea en la edad adulta. **Reduce el riesgo de desarrollar** diabetes tipo 2, cardiopatías y hipertensión arterial. Los deportistas viven aproximadamente un 10% más que la población general. Además **quema calorías**, reduce la grasa corporal **y ayuda a tener mejor aspecto**. Aunque si quieres estar delgado deberás combinar ejercicio y alimentación equilibrada.
- **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.
- Desde el punto de vista social 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 adaptando el ejercicio 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** derivada del desarrollo de otras tareas, principalmente académicas y sociales. Según la última *Encuesta Nacional de Salud* el 12% de los niños de 5 a 14 años y el 45% de 15 a 24 años realizan nula o escasa actividad física. Apenas el 10% cumple las recomendaciones de realizar al menos 60 minutos diarios de ejercicio de intensidad moderada a vigorosa-intensa. Las niñas dejan la práctica deportiva antes que los niños, con un promedio de 14 años. Los pediatras alertamos sobre el incremento de las

tasas de obesidad en la población española asociada principalmente al sedentarismo y hábitos inadecuados adquiridos principalmente en la adolescencia.

**Hay que buscar un ejercicio divertido.** Puedes probar diversos deportes y actividades hasta dar con el que más te guste y motive. Si puede ser, elige deportes en equipo y a ser posible en la naturaleza.

Tipos de ejercicio:

- Aeróbico: natación, el baloncesto, el fútbol, el balonmano, el jockey, ir en bici, correr, nadar, bailar, patinar, practicar esquí, hacer montañismo y andar deprisa.
- Ejercicios de fuerza:
- Para fortalecer los brazos: prueba el remo, el esquí o las flexiones,
- Para fortalecer las piernas: correr, [ir en bici](#), el remo, o patinar.
- Para tonificar los músculos abdominales: el remo, las clases de pilates y yoga, y los abdominales.
- Ejercicios de flexibilidad: artes marciales como el kárate, ballet, pilates y yoga son buenas opciones.

**Lo ideal es que realices varios deportes (nadar, correr, montar en bicicleta, fútbol,...). Pero si te resulta complicado, basta con introducir pequeños cambios en tu estilo de vida. No tienes que ir necesariamente al gimnasio cada día, tan solo implica que hagas que tu cuerpo se mueva. Puedes dividir esos 60 minutos en períodos de actividad física más cortos distribuidos a lo largo del día.**

Estas recomendaciones deben acompañarse de otras medidas de apoyo, como que a nivel local en tu ciudad, se proporcionen más ofertas deportivas y espacios abiertos para la práctica del deporte como, por ejemplo, carriles bici. También los centros educativos deberían hacerse más vulnerables a este problema y promover el ejercicio diario en los planes de estudio desde la infancia hasta la adolescencia. Y por supuesto ,el profesional de la salud debería ocuparse no solo de diagnosticar y tratar enfermedades, sino que debiera **“recetar ejercicio”**, en un intento de prevenir e incluso curar algunas enfermedades.

A continuación os dejamos un video realizado por el *Consejo Superior de Deportes* dentro del plan A+D. Muestra de modo muy didáctico las ventajas de tener la actividad física (AF) como hábito de vida y va dirigido a los Servicios de Salud de las CCAA. <http://www.youtube.com/watch?v=Xx48vOl21gc>

“El ejercicio es clave para la salud física y de la mente”

Nelson Mandela

---

**Fecha de publicación:** 8-10-2014

**Autor/es:**

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



