

---

## La actividad física en la adolescencia: un hábito saludable para mente y cuerpo

La adolescencia es una etapa de mayor autonomía. Lo deseable es que tanto los chicos como las chicas ya tengan establecidos unos buenos hábitos de actividad física. [¡Ahora toca mantenerlos!](#)

- Porque es divertido y saludable
- Porque favorece el desarrollo físico y social
- Porque les permite encauzar esa energía tan poderosa y envidiable.

### **Podemos ayudarles a descubrir las ventajas de ser activos.**

Tiene muchos [beneficios para la salud](#) física: tener huesos y músculos más fuertes; mejora la postura y el equilibrio; fortalece el corazón y favorece el crecimiento. También sirve para prevenir algunos problemas de salud como el [exceso de peso](#).

Además, practicar deportes ayuda a conocer nuevos amigos, mejora la capacidad de concentración y la autoestima y reduce el estrés.

### **¿Es tu hijo lo suficientemente activo?**

En la actualidad, se recomienda dedicar al menos una hora diaria de [actividad física moderada](#) y otras 2-4 horas semanales de actividad más intensa. Si puede ser más tiempo y más intensidad [¡mejor para la salud!](#)

Sin embargo, en esta etapa, algunos jóvenes abandonan su deporte favorito o simplemente dejan de ser activos por varias razones que hay que conocer:

- El horario de estudio. Al subir de curso es normal que aumente la presión en los estudios, con muchas tareas escolares, de mayor exigencia. En este caso conviene recordar que el ejercicio físico favorece la concentración.
- Otras inquietudes. Quizá ahora le atrae más la música, ver series de televisión, charlar con los amigos...
- Sus amigos hacen otros deportes o ... no se dedican a ninguno.
- Ya no se divierte con lo que hacía antes. ¡Pues es buen momento para probar otros deportes! Quizá le apetezca un poco más de competición y participar en una liga local o regional.

### **¿Qué puedo hacer para ayudarle a que sea activo?**

- Habla de las ventajas que tú conoces. Lo que tú sientes. Tus motivos personales para hacer actividad física. Y no olvides dar ejemplo: ¡los adultos tenemos que hacerla también!

- Pídele que te cuente cómo se siente cuando hace bien una jugada, cuando supera una prueba física. Así le ayudas a que sea consciente de su fuerza, su capacidad, su constancia o destreza. Si se lo oye decir a sí mismo, se sentirá reforzado.
- Recuérdale sus logros. Se sentirá valorado.
- Ayúdale a planificar su horario. Debe haber tiempo para todo, incluyendo deporte individual o actividades de equipo. Y también para los estudios. Planifica los desplazamientos con él.
- Renueva su equipación de vez en cuando. Por seguridad y un poquito de coquetería. ¡Les importa mucho su físico!
- Anímale a experimentar nuevos deportes: escalada *indoor*, hockey, yoga, esquí, patinaje en línea, *parkour*, ...
- Conoce a sus amigos y colegas del deporte. Bríndate a llevarles y traerles de los partidos. Habla con ellos para que expresen cómo se sienten en el deporte, sus retos, sus logros...
- Acude a algún entrenamiento y a los partidos más importantes.
- Recuérdale que cumpla las normas de seguridad de cada actividad. Pero sin sermonear.
- Facilita que pueda ser activo en la vida cotidiana: puede ir en bicicleta al instituto, ayudar con tareas de la casa o el jardín, pasear al perro, entrenar u organizar ginkanas a un grupito de niños más pequeños, ...

### **Para recordar...**

- En todas las edades de la vida hay que dedicar 60 minutos todos los días a actividad física moderada y 2-3 horas más cada semana para actividades más enérgicas que fortalezcan los músculos y huesos.
- A más actividad física más beneficios para la salud!
- La diversión es un ingrediente muy importante para que haya continuidad.
- Ayuda a tu hijo o hija a que encuentre tiempo para ser activo aunque tenga mucho que estudiar. Mejorará su capacidad de concentración.

### **Enlaces de interés**

Conoce el [Decálogo para padres sobre la actividad física de sus hijos](#) publicado por el *Grupo de Trabajo de Actividad Física* de la *Asociación Española de Pediatría (AEP)*. Y el documento [Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes](#) publicado por el mismo Grupo en colaboración con el *Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*.

---

**Fecha de publicación:** 5-12-2014

#### **Autor/es:**

- [Ana Martínez Rubio](#). Pediatra. Centro de Salud de Camas. Camas (Sevilla)
- [Grupo PrevInfad](#). Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)



---