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

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

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

Tiene muchos [beneficios para la salud](#). Previene algunos problemas de salud como el [exceso de peso](#). ¿Os animáis a empezar si no lo habéis hecho ya?

Disponéis de una infografía con información y si queréis ampliar más, consultad nuestro [artículo completo en este enlace](#).

Fecha de publicación: 5-12-2014

Última fecha de actualización: 02-01-2019

Autor/es:

- [M^a Esther Serrano Poveda](#). Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II. Valencia
- [Ana Martínez Rubio \(In Memoriam\)](#). .
- [Grupo PrevInfad](#). Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

