

LOS ADOLESCENTES HACEN POCO DEPORTE: UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

BENEFICIOS FÍSICOS



Potencia el crecimiento y el desarrollo muscular esquelético: Facilita la mineralización ósea y una mayor salud ósea en la edad adulta. **Reduce el riesgo de diabetes tipo 2**, cardiopatías y hipertensión arterial. Los deportistas viven aproximadamente un 10% más que la población general. Además **quema calorías**, reduce grasa corporal **y ayuda a tener mejor aspecto**.

BENEFICIOS MENTALES

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.



BENEFICIOS SOCIALES

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.



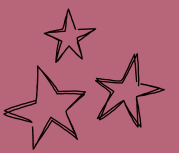
- Los expertos recomiendan para todos los niños y adolescentes, **como mínimo una hora de actividad física diaria, de intensidad moderada a vigorosa**, y como máximo dos horas de actividades sedentarias no educativas (ver TV, jugar al ordenador, etc).
- La enfermedad no debe ser excusa en los niños con enfermedades (asma, anorexia, discapacidad, etc) para no hacer deporte. Pero siempre aconsejado por un médico o entrenador adaptado 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.
- Las niñas dejan la práctica deportiva antes que los niños.
- Los pediatras alertamos sobre el incremento de las tasas de obesidad.

- Haz un deporte que te guste. Si puede ser, elige deportes en equipo y a ser posible en la naturaleza.
- Puedes hacer varios deportes.
- Pero si te resulta complicado, basta con introducir pequeños cambios en tu estilo de vida.



TIPOS DE EJERCICIO

1. Aeróbico: natación, baloncesto, fútbol, balonmano, jockey, ir en bici, correr, nadar, bailar, patinar, practicar esquí, hacer montañismo y andar deprisa.
2. Ejercicios de fuerza:
 - Para fortalecer los brazos: remo, esquí, flexiones.
 - Para fortalecer las piernas: correr, ir en bici, remo, o patinar.
 - Para tonificar los músculos abdominales: remo, pilates, yoga, y abdominales.
3. Ejercicios de flexibilidad: artes marciales como kárate, ballet, pilates y yoga.



Video realizado por el Consejo Superior de Deportes. Muestra de modo muy didáctico las ventajas de tener la actividad física como hábito de vida.